

درازی عمل

ہم کس طریق سے عرصہ دراز تک زندہ ہو سکتے
ہیں۔ خوراک۔ لباس۔ غسل وغیرہ کی نسبت مثلاً
باتیں غرضیکہ فقط صحت کا خاصہ رہنما ہے


جس کو

انگریزی سے اردو میں ترجمہ کیا گیا
شیخ رحیم بخش خیرل مرخت و پروپر ایڈیٹر سالہ
بیسویں صدی لکھنؤ
سن ۱۹۰۰ء





گھنڈا محمدی پریس لکھنؤ

جی ہذا

بڑا
 خالص چاندی کی
 سنہری گلت شدہ ہو ہو
 سونے کی سلیم جوتی بہت بڑا
 کام قابل دیکھنے کے ہے۔ ناخوش
 کے صحت و جمال کو بڑا کر دینا اس
 کے آگے ایک اسٹے کرنا ہے



قیمت ۱۰ روپے (مقرر)
 (مقرر)

	اسی پڑھائی کی	اسی پڑھائی کی	اسی پڑھائی کی
	اسی پڑھائی کی	اسی پڑھائی کی	اسی پڑھائی کی
	اسی پڑھائی کی	اسی پڑھائی کی	اسی پڑھائی کی
	اسی پڑھائی کی	اسی پڑھائی کی	اسی پڑھائی کی

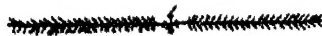
پانامی سے منوال کے اسٹیفن ہارڈی

Checked
1987

دراز می عمر

دراز می عمر بذات خود کوئی مفید چیز نہیں ہے۔ کیونکہ اگر زندگی کا آخری دور تکلیف اور مصیبتوں میں گزرے۔ تو کسی طرح بھی کوئی شخص اس بات کو پسند نہیں کرے گا کہ زندگی کا ایسا دور زیادہ ہوتا رہے۔ مگر تو بھی یہ ٹھیک بات ہے۔ کہ تمام بیماریاں جو ایام ضعیفی میں ستانی ہیں۔ تمہارے پہلے کرتوتوں کا نتیجہ ہے۔ اور ہم تجربہ سے بلا خوف تردید اس بات کی کہہ سکتے ہیں کہ ہم جو کچھ ضعیفی میں پہتے ہیں وہ سب ہماری طفولیت اور جوانی کی بدگلی اور بری قوفیوں کا نتیجہ ہے۔ یہ بات تو بالکل صاف ہے کہ نہ تو تمام آدمیوں میں یکساں طاقت ہے۔ اور نہ ہی انکی صحت یکساں ہوتی ہے۔ مگر ایسی تمام کمی کو ہم اسے جسم اور طبیعت کے اعلیٰ امور پر دھند سے پورا کر سکتے ہیں۔ ہماری اس کتاب کا صرف یہ مقصد ہے۔ کہ ناظرین کو ایسی تدبیریں۔ جسکو تجربہ نے تندرستی اور عمدہ طبیعت رکھنے کیلئے نمونہ ثابت کیا ہے بتلا دیں۔ اور یہ جب ہی ہو سکتا ہے۔ جب ہمارے باطنی اصول کا استحصال باقاعدہ ہو۔ اور ہمارا دل کیسو ہو۔ اور یہ ہی حالت ہے جس میں ہم درازی عمر کی خواہش کر سکتے ہیں۔ اور اس قسم کی درازی عمر ضعیفی میں ہمارے سر بار بھی نہ بڑھے گی۔ صحت کے قائم رکھنے کی جستجو بھی کوشش ہو سکے۔ کرنی چاہئے۔ اور ہمیں پناہ تمام بوجھ صرف اسی ایک اصول کی نگرانی میں صرف کر دینا چاہئے۔ ہم یہ تو دعویٰ نہیں کرتے کہ ہم ایسی تمام تدابیر بتلا سکیں گے جو ہمیشہ ہمارے بدن کی حالت درست رہے۔ یا سوائے ان تدبیریں کے دوسری تدبیریں اس مسئلہ میں اختیار کر نہ کی ضرورت ہی نہ پڑے۔ مگر تو بھی سب سے بڑا اصول جس سے ہم تندرست رہ سکتے ہیں۔ اپنے معدہ کو اسکی اصلی حالت پر

برقرار رکھنا ہے اور اس بات کے چانچنے کے لئے کسی مزید ثبوت کی ضرورت نہیں ہے کہ مسعدہ کی خرابی ہی تمام برائیوں اور بیماریوں کی جڑ ہے۔ ہدایتیں جو آئندہ تحریر کی جائیں گی اُن سے ہمارے ناظرین کو اصل مطلب کا پورا پورا پتہ چل جائیگا۔ اور ہم اس بات کے ثابت کرنے کی کوشش کریں گے۔ کہ اصول حفظانِ صحت کی پابندی کس درجہ مفید ہے انسان کا جسم بالکل ایک مشین کی طرح ہے۔ جسکے مختلف پرزے درست رہنے سے ہماری تندرستی کا انحصار ہے۔ اور انہیں پرزوں کے درست ہونے پر یہ مشین اپنا معمولی کام پورا انجام دے سکتی ہے۔ اکثر دیکھا جاتا ہے کہ اس اصول کو قطع نظر کرنے سے طالب علم اور دیگر اشخاص اپنے آرام کے گھنٹوں کو ضائع کر دیتے ہیں۔ اور اکثر ایسا اتفاق نہیں بلکہ پیشہ ورہ لوگ بلا کسی خیال کے سوتے کو ترک کر دیتے ہیں۔ اور فضول کاموں میں اپنا وقت ضائع کرتے ہیں۔ مگر غور کرنے سے معلوم ہوتا ہے کہ اس ادنیٰ قسم کی لاپرواہی بھی ہماری جسمانی مشین کے پرزوں کو بہت کچھ خراب کرتی ہے۔ اور حالانکہ تندرستی کے متعلق ہزار ہا لکچر اور مضامین اس وقت تک سنائے اور لکھے جا چکے ہیں۔ مگر تو بھی ان اصول کی پابندیوں پر بدستور کم و بیش پروا پڑا ہوا ہے۔ اور اسی لئے ہم یہاں پر اس بات کی سفارش کریں گے کہ ہمارے مضامین پر خاص توجہ کی جائے۔ کیونکہ جب تک جسم اور اسکی حالت کو نہ سمجھا جائیگا۔ خواہ کتنا بڑا کام وغیرہ جملہ چیزیں تو جہ کی محتاج رہیں گی۔ اور ہمارے خیال میں جو لوگ اصول حفظانِ صحت کو سمجھتے ہیں عوام کی اُن سے دلچسپی بڑھانے کے لئے کوشش کرتے رہیں۔



پہلا باب

تہذیب

اس بات سے کوئی بھی انکار نہیں کر سکتا۔ کہ بڑے سے بڑا امیر اور بڑے سے زبردست پادشاہ اگر اسکی تندرستی ٹھیک نہیں ہے۔ تو وہ ایک ادنیٰ اور جگہ کے غریب مگر تندرست آدمی سے زیادہ بد نصیب ہے۔ اس مختصر رسالہ میں جہاننگ ہم سے ہو سیکے گا ہر ایک بات کو بالوصاح بیان کرینگے۔ مگر اس بات کا ہمیں اعتراف ہے۔ کہ اس مختصر رسالہ میں ایسی تمام ہدایتیں جو تندرستی قائم رکھنے کے لئے مناسب ہوں۔ تحریر نہیں کی جاسکتیں۔ اور نہ ان تمام بیماریوں کو شمار کرایا جاسکتا ہے۔ جو انسان کو زندگی کے مختلف مدارج میں ملنے کیسی صورت میں بھگتنی پڑتی ہیں مگر تو بھی ہم سے جہاننگ ہو سیکے گا۔ ایسے عام قواعد تحریر کرنے کی کوشش کرینگے۔ جس سے ہمارے بدن کی صحت سلامت رکھی جاسکے (جو اپنی اہمیت کے لحاظ سے سونے چاندی اور جواہرات سے زیادہ قابل قدر ہونگی) اور ایسی ہدایتیں درج کی جائیں گی۔ جن سے ہم ان اندرونی اور بیرونی خطرناک دشمنوں کا جو ہمیشہ ہماری گھات میں لگے رہتے ہیں۔ اور ہماری بد پرہیزیوں کی وجہ سے ہم پر قابو پالنے کے قریب نفاذت پہنچا دیتے ہیں۔ مقابلہ کر سکیں۔ ماورایتی کے سرعہ قانون کے بموجب ہستی بخیر یا فطرت خود اپنی ہستی پر مجبور ہے۔ مامول سمجھنا چاہیے۔ کہ ہر شخص اپنی موت کا خاص وقت رکھتا ہے۔ مگر تو بھی تندرستی اور چین کی زندگی حاصل کرنا۔ اور تمام رکاوٹوں کا جو چھل سے منہ ڈال دیتا ہوتا ہے۔ پامردی سے مقابلہ کرنے اور اصول تندرستی کی پوری نگہداشت کرنے پر منحصر ہے۔ دوسری غفلتوں پر تندرستی ان کو مشغول کا حق الخدمت سمجھنا چاہیے۔ سادہ ان اصول کی پابندی کا ثمر ہے

جو ہم نے ان مخالف قوتوں کے دفع کرنے میں اختیار کی تھیں۔ جو بیماری اسکین کو صفحہ ہستی سے مٹیت و نابود کرتی رہتی ہیں۔ اور اگر ان مخالف قوتوں کا قدرے قلیل ہی پتہ چل جائے۔ تو یہ سمجھ لینا چاہئے کہ وہ زبردست قوت خواب غفلت میں نہیں ہے۔ بلکہ بڑی تیزی سے جاری جسمانی عمارت کو ڈھا رہی ہے۔ اصول صحت سے یہ دوسری بھی بے توجہی کرنا اور تواضع حفظان صحت کو پس پشت ڈالنا تکالیف و رنج کا اپنے اور اپنی اولاد کے لئے بیچ بونا ہے۔ اور بیچ بھی وہ بیچ کہ جس سے اگر دوسری بھی غفلت کج جائے۔ تو وہ آئندہ زمانہ میں بغیر پختہ ہوئے نہیں رہیگا۔ اگر ان اموات کا جو ایام ضعیفی میں ہوتی ہیں۔ ایک جھڑپ تیار کریں۔ تو یہ معلوم ہو جائیگا۔ کہ اوسط اموات چار فیصدی ہوگا۔ اور یہ اوسط اموات تمام اموات سے جو کل رجسٹر میں درج کی جائیگی۔ بہت کم ہوگی۔ یعنی جب چار فیصدی ہوگا۔ اور یہ اوسط اموات وہ ہوں گی۔ جو موروٹی امراض سے ہوتی ہیں۔ ان اموات میں ایسے اموات بھی شامل ہیں۔ جو کسی حادثات سے واقعہ ہوں۔ دیہاتی بخار۔ سینہ۔ چھک کی وجہ سے ۵۰ فیصدی ادنی ضائع ہوتے ہیں۔ بس یہ شرح جسکو اوپر بیان کیا گیا۔ بظاہر خود حیرت انگیز معلوم ہوتی ہے۔ لیکن اگر ہم زیادہ غور کریں۔ تو ہمیں معلوم ہو جائیگا کہ حفظان صحت کے قاعدوں پر عمل نہ کرنے اور طبی اصول کے پابند نہ رہنے سے ان اموات میں بڑا اختلاف واقعہ ہوتا رہتا ہے۔ اور اگر تمام اصول پر پوری توجہ کی جائے تو ایک بہت بڑی تعداد آدمیوں کی عمارت کے نچہ سے نجات پاسکتی ہے۔ ورنہ بالآخر یہ نتیجہ ہوتا ہے۔ کہ جو کچھ بھی تم نے ایام جوانی میں غلط کاریاں کی ہیں۔ انکا نتیجہ ضعیفی میں بھگتنا پڑیگا۔ اور اس قسم کی انعیاد عمر حقیقت میں آخری وقت نہایت نا کارہ ثابت ہوگی۔ یہ بالکل سچ ہے کہ حفظان صحت کے قواعد وقتاً فوقتاً زمانہ کے اعتبار سے ہمیشہ بدلتے رہتے ہیں۔ اور انکا عیاں ایسا قائم نہیں کیا جاسکتا جو ہر زمانہ میں ٹھیک لگتا رہے۔ مگر تو بھی جلد اصول کو مد نظر رکھنے سے یہ بات معلوم ہو جائیگی کہ ہماری کوششیں غرور جانوں کے ضائع نہ ہونے دینے میں کم و بیش

پراثر ہونگی۔ جو تمہاری غفلت کے باعث سے ہوتی رہتی ہیں۔ بیمار یوں کا سلسلہ جو سالانہ تمہاری بہت سی جانوں کو ضائع کرتا رہتا ہے۔ اور جس کا حملہ غالباً اس سے بھی کمینہ گنا زیادہ ہو سکتا ہے۔ ہم اگر اصول و قواعد صحت پر پوری پوری توجہ کرتے رہیں۔ اور خصوصاً صفائی کے اصول کی پابندی کریں۔ تو اپنی زندگیوں کو قائم رکھنے اور تندرستی و آرام کو بڑھانے اور عام ناگمانی اموات کو مدد دینے میں نہایت مدد ملیگی۔ حفظان صحت کے قواعد میں اس مکان کی صحت کا طریقہ بتلاتے ہیں جس میں ہم سکونت پذیر ہیں۔ اسی طرح علم ادویہ اس مکان کی مرمت اور عمدہ بنانے میں مدد دیتا ہے۔ جسکو ہماری غفلت اور نادانی نے خراب کر دیا ہو۔ تم ایسے آدمی کو کھانسیک عقلمند بتا سکتے ہو۔ لو ایک بہت آراستہ مکان کا مالک ہے اور وہ طوفان کی حالت میں اس مکان کی کھڑکیوں اور دروازوں کو کھول دے اور مینہ اور برف اس کے تمام آرائشی سامان اور فرش فروش فروش کو خراب کر دے یا اس شخص کیلئے جانیکے لائق ہے۔ جو محض گرمی کے واسطے اپنے آتش دان کو یہاں تک روشن ہونے دے۔ کہ پانی کا پمپ پھٹ کر اس کے تمام مکان کو خراب کر دے۔ اور پھر وہ آدمی جس نے کسی اتفاقیہ طوفان کے خوف سے اپنے مکان کی چھت کو اتار ڈالا ہو۔ اور اس طرح اسکو دوپہر کی سورج کی گرمی اور رات کی اوس میں کھلے میدان میں پڑنا پڑے۔ کیا کہلا سکتا ہے۔ ایسے آدمیوں کو دینا کے بیوقوفوں میں کیا شمار نہیں کر سکتے۔

اور اسی طرح کیا وہ آدمی بیوقوف کہلانے کے لائق نہیں ہے۔ جو اپنے ایسے مکان کو جو ناقابل گذر اور مختصر ہو۔ کسی دوسرے مکان کے خریدنے یا کر یا بیچنے چھوڑ دے۔ مگر تو بھی ایسے آدمی ان آدمیوں سے جو اپنے جسمانی صحت کے قائم رکھنے پر توقع سے رکھے۔ زیادہ عقلمند کہلانے کے مستحق ہیں۔ جسم جو مینزل ایک عمارت کے۔ جس میں ہمیشہ ہمیں رہنا پڑیگا۔ اسکی مرمت کرنا اُسے خراب ہونے سے بچانا اوسی حالت میں ہو سکتا ہے۔ جب ہم انہیں اصول کو مد نظر رکھیں۔ جو اس کے

واسطے مقرر کئے گئے ہیں۔ ہماری زندگی جو بیماریوں اور تکالیف کا مبرج ہے۔ ہر روز
 اور دنوں کے ہر گھنٹہ میں ہماری تندرستی کی قیمت کو گھٹا تا رہتا ہے۔ اور یہ قیمت بد
 نسبتی سے اُن لوگوں کو جنکی صحت بہت اچھی ہے۔ اسوقت معلوم ہوتی ہے۔ جب
 انکی صحت انکی چالست یا قانون فطرت کے خلاف عمل درآمد کرنے سے ضائع ہو جاتی
 ہے۔ یا انکا ضایع ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ دنیا کے ایک مشہور عقلمند اور شاعر
 جو نیل اپنی بیش بہا تصنیف نائیکتھا اسٹائر میں اُن تمام برائیوں کو اظہار کرنے
 کے بعد جو انکی خوشیوں کو برباد کرنے میں زہر ملا ہل کا اثر رکھتی ہیں۔ بیان کرتا
 ہے کہ وہ نعمت جبکی ہمیں خدا سے عروج مل سے بخلوص نیت مانگنے کی ضرورت ہے
 یا وہ سب سے بڑی نعمت جو خدا سے ہمیں مل سکتی ہے (تندرست جسم میں تندرست دل کا
 ہونا ہے۔) اور ہماری اس کتاب کا یہی مقصد ہے۔ کہ ہم اپنے ناظرین کو ایسی نعمت کو ایام
 ضعیفی تک محفوظ رکھنے کے قابل بنادیں۔

لیکن یہ بیش بہا انعام مثل اور چیزوں کے جو دنیا میں حقیقتاً بیش قیمت ہیں۔ اسوقت
 قائم رہ سکتا ہے۔ جب ہم اس پر اپنی بعض خوشیوں کو قربان کر دیں۔ یا اس عقود
 کی تشبیح یوں ہو سکتی ہے۔ کہ ہم حفظان صحت کے بیان کو اور واضح طور سے پیش
 کریں۔ کہ سائنس ایک ایسا علم ہے۔ جو انسان کو یہ بات سکھاتا ہے۔ کہ ایک انسانی
 کے مقدار میں سلسلہ تکلیف مند سلسلہ حفاظت سے زیادہ بہتر ہے۔ گویا یوں کہنا چاہئے
 ایک چھوٹے کام کو لگتا کرنا اس سے کہیں عمدہ ہے کہ ایک م انسان ایک بڑا کام
 شروع کر نیکی تکلیف گوارا کرے اسکو۔ پی کیوں جو ایک بڑا حکیم گذرا ہے۔ اس طرح
 بیان کرتا ہے۔ کہ ایسے دو آدمیوں میں۔ سے کون بیوقوف کن جاسکتا ہے جن میں
 سے پہلا یہ تمیز رکھتا ہے۔ کہ کونسی خوشیوں کو اسے خیر یا دکھنا چاہئے۔ جس سے آئندہ
 زمانہ میں اُسے تکلیف اور رحمت گوارا کرنی پڑیگی۔ بر خلاف دوسرے آدمی کے
 جو ایک فوری خوشی میں ان تمام تکالیف کو فراموش کر دیتا ہے۔ جو اُسکی اس فوری
 خوشی سے کہیں بڑھ کر ہو سکتی۔ جسکو اُس نے حاصل کی ہے +

بیار سے لیتے اس بات پر بھروسہ پورا کر لیا بالکل ہی سیسے فائیر ہو گا۔ کہ ایک ادس نگہمہ آہستہ ہمیشہ کی جاتی ہے۔ یا ٹھونکا اُسکو اچھی نظروں سے دیکھ جانا ہے مگر تو بھئی مجھے اپنے ناظرین کی طرف سے ناامید نہ ہونا چاہیے۔ اور اُمید رکھنی چاہیے کہ اس ادس نگہداشت کا کچھ نہ کچھ حصہ بھی انکی طرف سے عمل میں آتا ہو گا۔ جو تیرے یا فوراً ہمارے خطرناک دشمن سے ہمیں بچا سکتی ہے۔

غلا وہ اسکے حفظانِ صحت کے متعلق بعض ایسے خاص قواعد میں۔ جنہیں عملدرآمد کرنا بہت قابلہ اُنکے ترک کے یا دنا انسب ہے اور مجھے اس بات کی اُمید ہے کہ اگر ہمارے ناظرین اس مضمون کو جو ہم لکھ رہے ہیں۔ بغور پڑھ لیٹے۔ تو عام طور سے ان قواعد کی پابندی کیجا دیگی۔

مختلف لکھنے والوں نے حفظانِ صحت کے متعلق بیان کرنے میں بہت کم حرکت اٹھائی ہے۔ اور اُنکو تندرستی کی تعریف کرنے میں کسی قسم کی تکلیف اٹھانی نہیں پڑی۔ اور وہ تعریف ہے۔ جسکا معیار پچھلے صاحب کی تعریف زندگی پر ہے جبکہ بیان ہے۔ کہ جسم کو باقاعدہ ترتیب میں رکھنا زندگی کا نام ہے جس سے ہم تندرستی کے لئے یہ تعریف پیدا کر سکتے ہیں۔ جو کہ مکمل قواعد سے پوری ترتیب کا نام تندرستی ہے اور تندرستی کا رفتہ رفتہ کم ہو جانا یا تندرستی میں گھٹن لگنا بیماری کا نام ہے یا ریت کا ناخیر معمول طریقہ سے خراب ہو جانا۔ بیماری کا نام ہے۔

ابند اُحکا اور ڈاکٹروں کی جماعتوں نے مختلف بیماریوں کی مختلف طریقوں سے تحقیق کی ہے۔ جو بعض نامعلوم طریقہ سے ہمارے جگر میں پیوست رہتی ہیں۔ اور اگر اُن سے زیادہ قوی دوائیوں سے انکا قلع قمع نہ کیا جائے۔ وہ اپنے جزوی بیماری (تندرستی کی نگہداشت شکر نیوالا) زندگی خراب کر دیتی ہیں۔ یا بالکل ہی اُنکی جان لے لیتی ہیں۔ جو ان بیماریوں کا اصلی نتیجہ ہے۔ اور جن سے انسانی زندگی کی قوت برباد ہو جاتی ہے۔ اس زمانہ میں حکماء ایسے دشمنوں کو کسی خاص نام سے تیز نہیں کر سکتے کیونکہ بیماری اپنے کسی خاص علیحدہ وجود میں نظر نہیں آتی۔ بلکہ باقاعدہ زندگی میں

خصل پڑ جائے اور تندرستی کا خراب ہو جائے ہی کا نام بیماری ہے۔ جو حسب دستور نہ کرے اس لئے زیادہ دیکھتی رہتی ہے۔ اور نیز اپنے اثر کرنے میں جاہلی کرتی ہے اور بیکار ہو کر مقابہ کرنا یا علاج سے انکار دینا کرنا ایک حکیمانہ بیان کی اصطلاح بدشکل ہے۔ جس سے مراد شکایتوں کے اسباب دریافت کرنے اور بیماریوں کے اثر معلوم کرنے سے ہے۔ مثلاً حکماء اس بات کو کہہ سکتے ہیں کہ ٹائیفائیڈ فیور (ایک قسم کا بخار) میں اسماں اور کمزوری واقع ہو جاتی ہے۔

اس بیان کے مطابق کہ بیماری صرف باقاعدہ تندرستی کا جملہ ہوتا ہے کہ جو جسم کے بیرونی حصہ پر کسی خاص اثر کے وجہ سے ہوتا ہے۔ ہماری توجہ پہلے اس بات کی طرف مبذول ہونی چاہئے۔ کہ جسم کے اندرونی ایجنسیوں کو جو ہماری باقاعدہ زندگی کی نگہبان ہیں۔ اور ہماری عمدہ تندرستی کے قائم رکھنے کے واسطے ایک عمدہ مددگار کا کام دیتی ہیں۔ پوری حفاظت کیجئے۔ اور ان اندرونی ایجنسیوں کی حفاظت کرنے سے ہی ہماری درازی عمر قائم رہ سکتی ہے۔

علاوہ تمام باتوں کے اگر ہم مردم شماری کے اوپر غور کریں۔ تو معلوم ہو گا۔ کہ حفظانِ صحت کی طرف اعلیٰ توجہ اور اُن قواعد پر تصدیق اس عملہ آمدنی بھی بچانے کے لئے دو سو برسوں میں زندگی اور تندرستی کے لئے کیسا مفید ثابت ہوا ہے سبیلو مثال کے لئے ہیں جسے بیماری کا سال نہیں کہنا چاہئے۔ لندن کے باشندوں میں سے ایک سو برس سے ایک آدمی فوت ہوا۔ جبکہ موجودہ زمانہ میں سالانہ چالیس میں سے ایک مرتا ہے۔ جس میں نصف الصنفی کا فرق بدیہی موجود ہے۔ لندن میں ایسے دو سو برسوں صدی کے درمیان جو اموات میں فرق واقع ہوا ہے۔ بقول سیکلے اس سے کہیں بڑھ کر ہے۔ جو لندن میں معمولی سالانہ کے اندر صنفی کے موسم میں رہا کرتا تھا۔ مسٹر ایڈول کیڈوک جو حفظانِ صحت کا مشہور ماہر تھا۔ لندن میں حفظانِ صحت کے تجربہ کے متعلق یہی بیان کرتا ہے۔ جہاں پر یہ قواعد بطور رسم کے استعمال میں لائے جاتے تھے۔ اور عام طور سے لوگ اس کے مادی ہو رہے تھے۔ اور بقول اس کے

نئے اضلاع میں بمقابلہ پڑانے مشہروں اور قصبوں میں انکار رواج زیادہ پایا جاتا تھا۔ اگر ہم پانی کی پوری حفاظت کریں۔ اور سطح زمین کی صفائی کے واسطے بوت قواعد کو کام میں لائیں۔ تو اموات کے کم کرنے میں ایک خاص مدد مل سکیگی۔ اور یقیناً اسکا اثر یہ ہوگا۔ کہ اور سطح اموات فی ہزارہ میں دس ہو جائیگی یا یوں کہو کہ دس میں ایک ہو جائیگی۔ اور سڑکیڈو کے قول کے مطابق انسانی جماعت کے بیماریوں کی تعداد بھی کم ہوتی رہیگی۔ وہ بیان کرتا ہے۔ کہ بتن سے لیکر نیندہ برس کی عمر کے لڑکوں کو لاپرواہوں قواعد کا پورا پورا برتاؤ کیا جائے۔ تو ان لڑکوں کے مقابلہ میں جنہوں نے ان قواعد کے خلاف پرورش پائی ہے۔ اموات کا اور سطح بہت کم رہیگا۔ اور یقیناً یہ اوسط فی ہزار تین یا قریب قریب دو تہائی ان لڑکوں کے اموات کے مقابلہ میں کم ہوگا۔ جو خلاف اصول حفظان صحت پرورش پاتے ہیں۔ اسکے علاوہ یہ صاف طور سے ظاہر ہے۔ کہ قید خانوں یا جیل خانوں میں جہاں حفظان صحت پر پوری توجہ کیجاتی ہے۔ اور سطح اموات ان آدمیوں کے مقابلہ میں جو اسکول کی زندگی یا اس سے کچھ اوپر بسر کر رہے ہیں۔ تقریباً فی ہزار تین یا ایک تہائی کے ہوتا ہے۔ اسی طرح سے وہ آدمی جو ان بیماریوں پر عملدرآمد کرتے رہتے ہیں۔ دبا۔ بخلد۔ امراض متعدی اور اسہال۔ سل وغیرہ سے جو دنیا کو اسکے احاطہ زندگی سے باہر کر رہے ہیں۔ ضرور صحت پاسکتے ہیں۔ اور پر کی تمہید سے یہ بات ثابت ہوگئی ہے۔ کہ حفظان صحت کے قواعد پر پورا عملدرآمد کرنے سے جاہل اور بے قاعدہ زندگی بسر کرنے والے آدمیوں پر بھی اثر پڑے بغیر نہیں رہ سکتا۔ تو اب ہمیں اس بات کی ضرور امید رکھنی چاہئے کہ جن مقامات پر پڑھے لکھے آدمی رہتے ہیں۔ اسکا اثر کس درجہ ہوگا۔ اور یہی ہمارا بکتاب کا مقصد ہے +



دوسرا باب

بیماری کے اسباب اور اُن سے بچنے کا طریقہ

ظاہراً اول بیماریوں سے بچنے کے لئے جو ہماری زندگی کو کم کر دیتی ہیں۔ اور جو مطلقاً آسمانی تکالیف اور طبی آفات کا مروجہ بنارہتی ہیں۔ انکے دریافت کرنے اور انکے دفع کرنا کوئی طریقہ دریافت ہونا چاہیئے۔ اور جس طرح سے ایک جہاز کے کپٹن کو اپنی ڈیوٹی کے پورا کرنے کے لئے اور جہاز کو بندر گاہ پر صحیح سلامت لیجانے کے لئے اس بات کی ضرورت پڑتی ہے۔ کہ وہ نقشہ کو دیکھتا رہے۔ اور چٹانوں اور خطرناک موجوں اور دیگر حوادث سے جو اسکی کشتی کو تہ و بالا کر دینے والے ہیں۔ بچتا رہے۔ اسی طرح سے ہر ایک آدمی جو اپنی زندگی کے جہاز کو تندرستی اور درازی عمر کی بندر گاہ تک لیجانا چاہتا ہے۔ اُسکو اُن قواعد سے ہر وقت مطلع ہونیکی ضرورت ہے۔ جو ممکنہ اُن خطرات سے بچا سکتے ہیں۔ جو اسکی زندگی کے خطرناک سفر میں آئے چپ و راست موجوں میں۔ اور ہمیشہ بیماری اور حادثات کی صورت میں ظاہر ہوتے رہتے ہیں۔ اور ایسا علم جس سے ہمارے ان خطرناک دشمنوں کا علاج ہو سکے۔ دو طریقہ پر ہو سکتا ہے۔ اولاً اُنکے شکار سے محفوظ رہنا۔ اور اپنے جسم میں اُنکی طاقتوں کا اندازہ کرنا ہے۔ اور دوسرا اپنے پڑوسیوں (اعضاء کے جسم کی بھلائی) اس مثل کے تازی سارائز کی کیا قوت کا اطمینان رکھنا۔ اب یہ بات ذرا مشکل سے یقین کیجا سکتی ہے۔ کہ زندگی کے طوفان میں ہماری جہاز رانی کے مختلف طریقوں میں عقلمند آدمیوں میں دُور رائے کا یم کیجائیگی۔ مگر تو بھی تجربہ یہ ظاہر کرتا ہے کہ دنیا میں بہت عرصہ سے بکثرت لوگ اس بات کے عادی ہیں کہ بجائے اُسے ادرسیدھے راستے کے خطرناک اور ٹھیرھے راستے اختیار کرتے ہیں۔ اس میں کچھ

شک نہیں کہ ہم لوگوں میں بہت سے ایسے آدمی بھی ہیں۔ جنکو اپنے خطرہ کی تمیز نہیں ہوتی۔ اور نہ وہ ان خطرات کی زیادتی کی طرف توجہ کرتے ہیں۔ جنکو بالآخر برداشت کرنا پڑتا ہے۔ (یہ عام طور سے دیکھا گیا ہے۔ کہ ہم ایسے خراب نتیجے کے رفیع کرنے یا اُنکے تمیز کرنے کی طرف اپنی خود مارا ایکوں کو کبھی ہمت اور استقلال کے ساتھ کام میں نہیں لاتے۔ اور اگر کسی موقع پر کوششیں ہو جاتی ہیں۔ تو اُس سے یہ ضرور فائدہ ہو جاتا ہے۔ کہ ہمیں اپنے زبردست دشمن کی قوت کا اندازہ اور اُنکے اثرات کا خطرہ اور اُنکے رہنے کا مقام جہاں وہ مل سکتے ہیں۔ ان بسکا بخوبی علم ہو جاتا ہے۔

تو یہی مختصر بیان جسے بیماریاں پیدا ہوئی ہیں۔ اور جنہیں ہم اس کتاب کے باب میں بیان کرنا چاہتے ہیں۔ یقیناً معمولی آدمی اور عقلمند دونوں کے لئے مفید ہوگا۔ عقلمند دل کو تو صرف اشارتاً وہ طریقے جس سے بیماری اپنا اثر پھیلانے سے باز رہ سکتی ہے۔ بتلا دینے کافی ہونگے۔ اور معمولی آدمی اس بات کے سمجھنے سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ کہ وہ کس طرح سے اگر محفوظ راستہ کو اختیار کریں۔ تو صحیح سلامت رہ سکتے ہیں۔ اور کس طرح سے اس راستہ کی صفائی بہت کم تکلیف سے کی جا سکتی ہے۔ ہیں تندرستی اور بیماری کی یہ تعریف سمجھ لینی چاہئے۔ کہ تندرستی مکمل ترتیب بقاعدہ مکمل کا نام ہے۔ اور بیماری وہ ہے جو ہمیں تندرستی سے محروم رکھے۔ جس سے یہ صاف ظاہر ہوا۔ کہ بیماری کے مختلف اسباب میں سے بیشمار بیرونی اثرات ہیں جو ہمارے جسم پر پڑتے رہتے ہیں۔ اور ہمارے اعضاء کے بدن کی حالتوں کو خراب کر دیتے ہیں۔ یا انکو اپنے محفوظہ خدمات کی انجام دہی سے باز رکھتے ہیں اسلئے ہوا کی کمی بیشی جس سے ہم سانس لیتے ہیں۔ یا پانی کا اور جو ہم پیتے ہیں یا کھانا جو ہم کھاتے ہیں۔ انکی کثافت یا غلاظت اسی طرح سے روشنی اور گرمی کی کمی بیشی کی ہدایات کا اختلاف اور ترقی قوت جو ہمارے جسم کو پالتی ہے۔ یہ تمام ایک بہت بڑی زبردست ان تمام اسباب میں سے جنکا ذکر اور بیان کیا گیا۔ دو اسباب

ایسے خاص ہیں۔ جو ہمارے ترتیب زندگی میں فرق ڈالنے کے لئے زیادہ خطرناک ہیں اور اسلئے وہ گرمی اور سردی کے اثرات کھلا سکتے ہیں۔ جنکے تعلقات کے اعتبار سے یہ کمنا بالکل جائز ہوگا۔ نہ گرمی زندگی ہے اور سردی موت۔ یہ مثل بہر نوع سابقہ اثرات کے مقابلہ میں بالکل ٹھیک ہے۔ کیونکہ ہر ایک شخص اس بات کو جانتا ہے۔ کہ جس طرح سے سخت گرمی زندگی کو ضائع کر دیتی۔ اسی طرح اُسکی کمی بھی نہ ہر ہلال کا کام دیتا ہے۔ چونکہ یہ دشمن نہایت سختی اور نامعلوم طریقہ سے اپنا کام کرتے رہتے ہیں۔ اسلئے بیماریوں کے سبب دریافت کرنے کے لئے عیالہ مستحق کی ضرورت ہے۔ اور اسلئے ہم اپنی کتاب کا ایک دوسرا باب خاص اس بحث میں لکھینگے۔

روشنی گرمی پر منحصر ہے۔ اور اُسکی زیادتی ہمارے بدن پر کوئی خراب اثر پیدا نہیں کرتی۔ مگر ہماری بینائی پر۔ لیکن بیماری کا یہ گاشہ آدھی سچی زندگی پر خاص اثر ڈالنے کی کوشش کرتا رہتا ہے۔ اور خاص کر بچے بہتہ قدر بخیرہ اور زردی اور اس لکھنٹ کے بچہ میں عمدہ۔ اچھے اور لال خون کی کمی کیدہ سے آجاتے ہیں اُنکی کے باشندہ نمکی یہ ایک بہت عمدہ کماوت ہے۔ جہاں روشنی نہیں وہاں بیانیسی اور غالباً ابھی ہم پورے طور سے ان بیش قیمت اثرات کو دیکھنے کا چھوٹے جانور و غیر تجربہ کیا ہے۔ اُسکا بیان واقعی ایک تعجب خیز ہے۔ اُسے مینڈک کے انڈوں کو ایک پانی کے برتن میں ایسے مقام پر رکھ دیا تھا جہاں روشنی نہ پہنچے۔ اور اس طرح سے پچیس روز تک اُن انڈوں میں سے بچے نہیں نکلے۔ اور اس عرصہ کے بعد جب وہ برتن ایسے مقام پر رکھ دیا گیا۔ جہاں اُسکو چاروں طرف سے روشنی پہنچتی تھی۔ تو ان میں ایک خاص جسم کی تبدیلی واضح ہو گئی۔ اور بندہ روز میں بچے نکل آئے۔ علاوہ اُسکے ہمارے روزانہ مشاہدات روشنی کی کمی کے نقصانات کے شاہد ہیں۔ چنانچہ ہماری کھینچاں جس میں خراب درخت لکھتے ہیں۔ اور اکثر انکا سبب یہی ہوتا ہے کہ وہ کسی درخت کے سایہ میں ہوتے ہیں۔ اور یہ تو نہیں کہ سب ہی خراب

علائقہ میں روشنی کی کمی کی وجہ سے بیمار ہوتے ہیں۔ اور اسلئے ہم اپنی کتاب کا ایک دوسرا باب خاص اس بحث میں لکھینگے۔

ہو جائیں۔ مگر تو بھی ابھی کثیر مقدار کمزور اور چھوٹے ہوتے ہیں یا ان میں بھٹن نہیں لگتے اگرچہ یہ بخوبی ظاہر ہے۔ کہ ہمارے جسم میں ترقی قوت کی ایک کمانی، مقدار موجود ہے۔ اور جس طرح ہوا پر اسکا اثر دکھلائی دیتا ہے۔ اسی طرح ہمارے جسم پر بھی اثر پڑتا ہے۔ مگر تو بھی کسی طرح سے یہ بات پورے طور سے نہیں سمجھائی جا سکتی۔ مگر ہوا میں طوفان کے موقع پر برقی قوت کا اثر بہت اچھی طرح سے دکھلائی دیتا ہے۔ بعض بیماریوں اور دماغی قوت کے زوال پر یہ ہونیکا اکثر حالتوں میں مشابہت اسکی نسبت جنوں تک نہ پہنچ گئی ہو۔ بلاشبہ برقی قوت سے جو انسان کے چاروں طرف موجود ہے۔ کام لیا جاسکتا ہے۔ اور اس سے کم و بیش بیماری کے اثرات کے زایل کرنے میں کامیابی بھی ہو سکتی ہے۔

خلیظ ہوا اور پانی کے اثرات سے جو متعدی امراض اور بلیریا (ایک خاص قسم کا بخار) بطور اسباب بیماری کے ظاہر ہوتے ہیں۔ ان پر بحث کرنے کے لئے دوسرے باب کی ضرورت ہے۔ اور اسلئے ہمیں اس مقام پر صرف ان اثرات کا ذکر کرنا چاہئے۔ جو ہماری تندرستی کو خراب کرتے رہتے ہیں۔ ان میں سے یہ چند کہ وہ نہایت زبردست نہیں ہیں۔ مگر تو بھی عام طور سے پائے جاتے ہیں انکی معدنی امراض کہنا چاہئے۔

اس ملک میں ان اجزاء کا اثر بہت کم پایا جاتا ہے۔ مگر ان مقامات پر جہاں متعدد نسلیں ملکر رہتی ہیں۔ اس قسم کی بیماریاں بہت مل سکیں گی۔ مثلاً یونائیٹڈ اسٹیٹ انگلش ائمرویلز کے باشندوں میں اسکارلٹ فیور (ایک قسم کا بخار) اور اسہال وغیرہ کی بیماریاں بہت ہوتی ہیں۔ اور اس کے مقابلہ میں سل اور ٹائیفوس فیور (ایک قسم کا بخار) کے امراض کم پائے جاتے ہیں۔ آئیرش لوگ سل وغیرہ کی بیماری میں اکثر مبتلا دیکھے گئے ہیں۔ جرمن کے باشندوں کے امراض سل وغیرہ لاحق نہیں ہوتے اور برخلاف اسکے چمپک اور ٹائیفوس فیور (ایک قسم کا بخار) وغیرہ کی بیماریاں زیادہ ہوتی ہیں۔ سویڈش دینش اور ناروے کے باشندے اسہال اور ٹائیفوس

تسم کا بخار معدہ اور دیگر اقسام کے بخاروں میں مبتلا ہوتے رہتے ہیں۔ اور انہیں برس وغیرہ کی بیماری نہیں ہوتی ۴

علاوہ متذکرہ بالا ایکسیوں کے بیماری پیدا کرنیوالی اور ایکسیاں بھی ہیں جنکو فرج کے نام سے تعبیر کرنا مناسب ہوگا۔ جن میں سے چار زیادہ موثر ہیں۔ وہی۔ بلغمی صفراوی۔ سوداوی۔ وہ لوگ جنکا مزاج سوداوی ہے۔ زیادہ تر ان بیماریوں میں مبتلا ہوتے رہتے ہیں۔ جو دل کے متعلق ہیں۔ یا ان بیماریوں میں جو تسم کے حصہ کی شریان کے پھٹ جانے سے پیدا ہوتے ہیں۔ پس ایسے آدمیوں کو خاص کر اپنے کھانے پینے کی اشیاء پر توجہ رکھنی چاہئے۔ اور اپنی روزانہ زندگی کو باقاعدہ بنانیکی کوشش کرنی چاہئے۔ تاکہ اسکے خون کا دوران باقاعدہ حالت میں رہے۔ وہ لوگ جو دموی مزاج ہیں۔ انہیں اکثر خنزیر۔ ریل اور جلدی بیماریاں پائی جاتی ہیں اور بلغمی مزاج کے آدمیوں میں معدہ اور جگر کی بیماریاں اور صفراوی مزاج والوں کو جگر اور معدہ اور انٹڑیوں وغیرہ کی بیماریاں برداشت کرنی پڑتی ہیں۔ علاوہ اسکے وہ اشیاء جو عموماً طور سے خورد و نوش کے کام آتی ہیں خاص طور سے توجہ کی محتاج ہیں۔ اور وہ لوگ جو درازی عمر اور تسدرستی کے خلائق ہیں۔ انکو ان باتوں پر خاص توجہ کرنی چاہئے۔ مگر یہ خاص حالتیں بھی جداگانہ صورتیں لئے ہوئے ہیں۔ چنانچہ بعض آدمی اگر پھلی کھالیں۔ تو بے ہشی یا سہا میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اور اسی طرح سے تھوڑی مقدار میں بھی انڈا کھانے سے بعض آدمیوں کو دست آجاتے ہیں بہر نوع ہر ایک آدمی کو اپنے ذاتی تجربہ سے معلوم کر لینا چاہئے۔ کہ کونسی چیز اس کے موافق ہے۔ اور معلوم کرنے کے بعد اسے اس بات کی آگاہی ہو جائیگی۔ کہ قانون مقررہ اور ہائیتوں کے خلاف عمل درآمد کرنے سے اسکو کیا تکلیفیں پہنچتی ہیں۔ جن پر اس کی زیادہ توجہ دلانیکی ضرورت نہیں۔

ان تمام اثرات کے علاوہ عمر کا بھی ایک خاص اثر پڑتا ہے۔ اور انسانی

زندگی کے سات زمانے جو قصہ گوڈن نے مقرر کئے ہیں۔ انسانی جسم میں جیسا کہ ان کا اختیار کئے معلوم دیتے ہیں۔ مگر یہاں کے اغراض کے لئے یہ مناسب ہو گا کہ انسانی زندگی کو تین حصوں میں تقسیم کریں۔ بچپن یا ایام نموجوانی یا سن بلوغت۔ بڑھاپا یا زمانہ زوال اسکا رلیٹ فیور سانس اور مختلف امراض متحدی خاصکر شروع زمانہ میں مہلک ثابت ہوتے ہیں۔ چنانچہ مردم شماری سے یہ بات معلوم ہوتی ہے۔ کہ بچوں کی تمام پیدائش میں سے ایک سو اسی حصہ زندگی کے پہلے ہی ہفتہ میں ضائع ہو جاتا ہے۔ اور پیدائش سے ایک سال گزرنے کے بعد تین چوتھائی باقی رہتے ہیں۔ اور شہر کے پیدا ہوئے بچوں میں پانچ برس کی عمر میں تک تقریباً آدھے مر جاتے ہیں۔ زندگی کا دوسرا دور جو بیس سے چالیس۔ بیس برس کی عمر سے چالیس برس کی عمر تک ہوتا ہے۔ اس میں کم سے کم تمام بیماریوں کے اثرات سے نجات ملتی ہے۔ اور کم دبیش بیماریوں کے مضطر اور بند تاج کا اثر بہت کم پڑتا ہے۔ اسکے خلاف جب تیسرا دور زندگی۔ یا وہ زمانہ جس میں تمام قوتیں ضعیف ہو جاتے ہیں۔ اور کم دبیش سب قوتیں جواب دینے لگتی ہیں۔ اس میں ایک اونے اسبب سے بیماری کا اثر ہو جاتا ہے۔ اور بعض اوقات وہ مہلک ثابت ہوتا ہے۔ انسانی ڈھانچے کے بعض حصے مثلاً دوسری مشین کے دوسروں سے کم استوار ہوتے ہیں۔ اور سب سے پہلے ذرا سے اثر سے اُنہی ستوار حرکت میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ جو باقی پرزور کی اصل حرکت میں جبہ کو زندگی سے تعبیر کیا جاتا ہے۔ خلل انداز ہوتے ہیں اس حالت میں بعضے دماغی راستہ بند ہو جاتے ہیں۔ یا دہلی کی حرکت میں خلل پڑنے سے ایک مہلک نتیجہ ثابت ہوتا ہے۔ یا یہ صورتیں اصلی اعضا پر اپنا برا اثر ڈالتی ہیں۔ جس سے رفتہ رفتہ تکلیف پہننے کے بعد اوسمی قبر میں پہنچ جاتا ہے۔ یہ بات بالکل بایہ ثبوت کو پہنچ چکی ہے۔ کہ بیماریوں کے بڑے زبردست اسباب نسلوں کی ترقی اور مختلف حالتوں میں منحصر ہے۔

تیسرا باب

سردی اور گرمی (بیماریوں کے اسباب)

گرمی اور سردی کی انجینیسی جو ہماری تندرستی کو خراب کرتی ہے۔ ہماری متواتر اور پوری توجہ کی محتاج ہے۔ تاکہ ہم اُسکے ہلکے خطرہ سے بچ سکیں۔ یہ انجینیسی پیشہ ہر ایک آدمی پر اپنا زبردست اثر ڈالتی ہے اور وہی پورے شمس کے زمانہ سے پہلے یہ مقولہ چلا آتا ہے۔ کہ گرمیوں کی بیماری کا شروع جاڑے میں اور جاڑے کی بیماریوں کا آن ہر دو اثرات میں سے اولاً گرمی پر غور کر کے ہم کو اس کا خیال رکھنا چاہیے۔ کہ گرمی کا انتہائی اثر جو عموماً تو نہیں سگر بہتر پایا جاتا ہے۔ سورج کی کرنوں کا براہ راست اثر کرتا ہے۔ یہ تازت آفتابیت ہلکے ثابت ہوتی ہے۔ اور ان ممالک میں جو خط جدی کے درمیان واقع ہیں ان اثرات سے بہت متاثر ہوتی رہتی ہیں۔ دوران سردی ہوشی اور ضعف ملتی اجزاء پر گرمی کے زیادہ اثر سے ہوتا ہے۔ اور اس دشمن تندرستی سے بچنے کے لئے اور درازی عمر حاصل کرنے کے لئے سورج کی کرنوں سے اپنے آپ کو بچانا چاہئے اور بالخصوص موسم گرما میں خاص کر گیارہ بجے سے تین بجے تک ان اثرات کا خیال رکھنا ضروری ہے۔ بھینگا ہوا رو مال یا اینچ دیز سیرینے ٹوپی پر رکھنا اس سے بچنے کے لئے مفید ثابت ہوا ہے۔ اور گرمی کے سبب سے جب تھوڑی سی بھی بے ہوشی اور کمزوری معلوم ہوئی۔ اور اس کا اثر شدت کے ساتھ بڑھتا نظر آنے لگا تو کمزور کو فوراً سرد اور سایہ دار مقام پر بچانا چاہئے اور اسکے سرد گردن اور چھاتی کو آہستہ آہستہ برف کے چھوٹے ٹکڑوں سے ملنا چاہئے۔ یہاں تک کہ کھلی اپنی اصل ڈگری ۴۰ درجہ تک پہنچ جائے۔ وہ آدمی جس کے جسم کی جلد نرم ہے۔ اپنے

شروع گرمی میں انتظام کرنا چاہئے

چہرہ اور ہاتھوں کی مجلس سے دودھ کا جلا چھبھو نکبھو نک کر پیتا ہے۔ اس مقولہ کی بموجب سورج کی تمازت سے بچنا خود سیکھ لینے کے معصوموں اور بچوں پر گرمی میں دھوپ کا اثر زیادہ پڑتا ہے۔ جس سے انکو اسپہال در اکثر مہینہ کی شکایت ہو جاتی ہے۔ اور دوسرا سبب بھی ان بیماریوں کے لئے ہو سکتے ہیں مگر اس میں کچھ کلام نہیں۔ کہ اُنکے گرمی کا روزانہ ۹ درجہ تک بڑھ جانا اُنکے لئے سم قائل کا اثر رکھتا ہے۔

سخت سردی بھی جیسا ہم موسم سرما میں تجربہ کرنے رہتے ہیں۔ کچھ کم ہلکا نہیں ہے۔ مگر قطبی ممالک کی جانب عام طور سے موتیں اسی سبب سے ہوتی ہیں۔ سردی جب حد درجہ کی ہوتی ہے۔ تو وہ نہایت تکلیف کا باعث ہونے لگتی ہے۔ اور کسی عضو کا سُن ہو جانا یا بوائیاں بھٹکانی اس اثر کا نتیجہ ہوتا ہے۔ اور غمو ناگ۔ کان۔ اور انگلیاں سُن ہوتی ہیں۔ اور پیر کی بوائیاں بھٹا کرتی ہیں۔ جو بحقوقان قدرت کے موافق سردی یا پانی کے اثر سے محفوظ رکھنے کے لئے جسم کے کسی حصہ کو گرم رکھنے کی ضرورت ہے۔ تاکہ گرم خون اس گرمی کے ذریعہ سے دہان تک پہنچا جاوے۔ یہ بات مناسب ہے کہ اگر ایسے مقام پر جہاں سخت سردی پڑتی ہے۔ بچہ ٹھہرنا پڑے۔ تو جہاں تک ممکن ہو۔ جلد جلد حرکت کرتا رہے۔ اور یہی عمل جاری رکھے اگر ہم ان خون کے قائم رکھنے کے واسطے کوئی اور کارروائی نہ کر سکتے ہوں۔ بھر نفع سردی کے شدت کی وجہ سے تمام خون جم جاتا ہے۔ یا دوسرے لفظوں میں اپنے اصلی مزاج پر قائم نہیں رہتا۔ اور اس طرح اُسکی گرمی کی طاقت میں بہت کمی واقع ہو جاتی ہے۔ اور دل و دماغ کی حرکت کے لئے بہت کم مدد پہنچتی ہے۔ اسی حالت میں محنت کرنا حقیقت میں سخت دشوار ہوتا ہے۔ مگر تو بھی سو رہنا سب سے زیادہ مغیر ہے۔

اس کماؤت کی تشریح کے لئے کہ گرمی زندگی ہے اور سردی موت۔ یہیں کیبش کوک کے بیان کو جو ڈاکٹر سولینڈر کی زبانی ٹیرڈ لنگہ بہاٹکے متعلق بیان

کرتا ہے۔ تحریر کرنا مناسب معلوم ہوتا ہے۔ جس سے ناظرین کو یہ بات معلوم ہو جائیگی۔ کہ سردی تمام جسم پر اپنا وہی اثر رکھتی ہے۔ جیسا بیزوفنی حصول جسم انگلیوں اور انگلیوں پر ڈاکٹر سولڈ ٹرنے اپنی رواجی سے پہلے اپنے ساتھیوں کو سخت سردی سے مطلع کر دیا تھا۔ اور خاص کر سونے کی زیادہ خواہش سے منع کر دیا گیا تھا۔ انکو یہ بات کہہ کر خاص طور سے متنبہ کر دیا تھا۔ کہ جو بیٹھے ہیں نہ سو سکتے ہیں۔ اور جو سوتے ہیں وہ ختم ہو جائیں گے۔ مگر اسکا اپنا ذاتی تجربہ کر نیکلا پیدا موقع تھا۔ اور سونے اور آرام کرنے کے اثرات سے بخوبی واقف نہ تھا۔ اسلئے اسنے اس مقام پر پہنچ کر اپنے ساتھیوں سے پوچھنے کے واسطے کہہ دیا۔ مگر چونکہ وہ لوگ پہلے ہی انجام خطرات سے جو انکو سونے کی بدولت اٹھانے پڑتے تھے۔ انہوں نے ڈاکٹر موصوف سے آگے بڑھنے کا اصرار کیا۔ مگر جب اسنے انکا کہنا نہ مانا۔ تو وہ اسے مدھمکے دونوں کے چھوڑ کے چلے گئے مگر تھوڑی دیر کے بعد میں وہ ڈاکٹر سولڈ ٹرنے کے پاس واپس آئے کہ تو وہ بمشکل تمام اٹھا کر آگ کے قریب بیجا سکے۔ اور آگ پر ڈاکٹر نہ کور صرف پانچ ہی منٹ بیجا تھا۔ مگر اسپر بھی قریب آگ ہو گیا تھا۔ اور صحت کے بعد بھی وہ اپنے بیٹھو سے کام لینے سے محروم ہو گیا۔ اور دونوں جنبشی غلام جو اس کے ساتھ تھے نہ تلف ہو گئے۔ جب جسم کے صرف چھوٹے چھوٹے حصے جیسے ناک یا کانوں کی ٹوٹن ہو جاتی ہے۔ اور جو اس کے زردی کل رنگ پر تبدیل ہو جانے سے امتیاز ہو سکتی ہے۔ تو رفتہ رفتہ اس حصے کے گلجانے سے سخت نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہو جاتا ہے۔ اسلئے ایسے حصول کو برف سے ٹھنڈے کئے ہوئے پانی سے دسیو ناپیرف کے کر کے سے مدد مفید ثابت ہو رہی ہے۔

دوسرا طریقہ جس سے سردی بیماری کے لئے اپنا اثر ڈالتی ہے۔ پینے کا پانی ہو جاتا ہے۔ اور اس طرح جسم کا وہ خراب مادہ جو بذریعہ نیند کے باہر نکلتا رہتا ہے۔ بند ہو کر پھر پیڑوں کے لئے اس کے مضمونہ کام کو زیادہ کرتا ہے۔

اور اسی طرح سے دوسرے حصص جسم کو اپنے اصل کام سے زیادہ کام کرنا پڑتا ہے جبکہ خاص کام یہ ہے۔ کہ وہ ایسے اجزاء کو کہ جسکو جلد قبول نہ کرتی ہو اپنے آپ میں جذب کر لیں۔ اسکے علاوہ آیا۔ اور طریقہ بھی ہے۔ جس سے یہ بیماری کا نگہداشتہ اپنے جڑے اثر انسانی جسم پر ڈالتا ہے۔ اور وہ خن کے بڑے حصہ کا اسکے برتن میں سے باہر نکالتا ہے۔ جو جلد کے نیچے ہر مقام پر پھیلتا رہتا ہے۔ اور جسکا اثر جسم پر نشوونما کے لئے مفید ہے۔ اور اس طرح سے چونکہ خون جو کسی مقام سے علیحدہ کر دیا گیا ہے۔ اسکو کسی دوسرے مقام پر جانا چاہئے وہ جسم کے دوسرے گرم حصوں میں یہ نکلتا ہے۔ جہاں پر سردی اُسوقت تک نہیں پہنچی۔ پس اسکا نتیجہ یہ ہوتا ہے۔ کہ وہ اجزاء کے جسم میں پہلے سے خون موجود تھا۔ زیادہ بھر جاتے ہیں۔ اور اس سے ایک یا زیادہ اعضائے جسم پر آماس آجاتا ہے۔ اور جسکو عام لوگ نہیں سمجھتے۔ اور اس عارضی آماس کے اسباب کو تمیز نہیں کر سکتے۔ اور نیز اس مقام کی شناخت کرنے میں جہاں سے اس آماس کا مادہ پیدا ہوتا ہے۔ غلطی کرتے ہیں۔ مثلاً ایک آدمی کچھ پٹا کمزور ہے۔ اسکے معدہ پر آماس آجانے سے بخار کی نوبت پہنچ جاتی ہے اگر اسپر توجہ نہ کی جائے۔ تو اکثر مرض سل اسکا نتیجہ ہو جاتا ہے۔ یا اُسی سختی پہاٹک پہنچ جاتی ہے کہ دوسرے بیماروں کا اندیشہ ہونے لگتا ہے۔ سخت سردی کی وجہ سے کم و بیش دست بھی آنے لگتے ہیں۔

بڑا خطرناک زمانہ جس میں بیمار کے بدن پر سردی کا اثر ہوتا ہے۔ اور اسوقت کا وقت ہے۔ دوسرے جو وقت سخت ریاضت یا کسی دوسرے سبب سے ہیں پسینہ آ رہا ہو۔ تیسرے گرم حمام سے فوراً نکلنے کے بعد ہم میں سے بہت سے آدمی کھانسی اور سردی کے امراض میں گرفتار ہو جاتے ہیں۔ اسکا سبب یہی ہے کہ وہ لوگ ان باتوں پر بہت ہی کم توجہ کرتے ہیں۔

قریب قریب اسکو ایک زمانہ جانتا ہے۔ کہ ہوا اگبانے سے نہایت

یہی نقصانات کا سامنا ہوتا ہے۔ اسی طرح سے اس جسم کے حصّہ پر جہاں پر اسکی بہت کم ضرورت ہے۔ تھوڑی سردی بھی پہنچنے سے وہی نیا جھوٹے میں بہت آدھیوں کو زکام یا زلزلہ کی فوراً ہی شکایت ہو جاتی ہے۔ اور اسکا سبب بیشتر انکی گردن کے پیچھے ٹھنڈی ہوا کا جھونکا لگنا ہوتا ہے۔ بچوں اور بہت کمزور آدمیوں کو اکثر اس ہوا سے بھی جو اکثر کھڑکیوں یا دروازوں کی دروازوں میں سے آتی ہے۔ نقصان پہنچ جاتا ہے۔ خواہ دروازے خوب ہی کیوں نہ بند ہوں۔ نیز کمرہ کی دیواروں سے بالکل لگا ہوا بیٹھنے سے ہوا کا اثر ضرور ہو جاتا ہے کیونکہ بیٹن کو فرسے یہ بات ثابت کر دی کہ تینتا لیٹلی گیس فی گھنٹہ کے حساب سے ہوا معمولی اینٹوں کی دیوار میں سے بہت سبب فی مربع گز گذرتی رہتی ہے۔ نئی کی حالت میں بھی سردی کا اثر زیادہ ہوتا ہے کیونکہ اس صورت میں بدن کی گرمی کی کثیر مقدار ہوا کے ساتھ نکل جاتی ہے۔ قبل اسکے کہ جاڑا بالکل چلا جائے۔ اکثر آدمی فدا سی گرمی شروع ہونے ہی اپنے گرم کپڑے مثل فلاں یا اور کوٹ وغیرہ کے علیحدہ کر دیتے ہیں اور یہ بھی ایک عام سبب سردی کے بد نتائج بھگتنے کا ہوتا ہے۔ گیلے کپڑے اور خاص کر جو تھے اور مونڈے عام طور پر یہ استعمال کئے جاتے ہیں۔ یہاں تک کہ اکثر اور دیگر بھگت بھی اس سے بہت کم پر ہوتا ہے۔ مگر یہ بھی سردی کے شراب نتیجے کے موثر ہیں۔ مگر ایسا شخص جو اپنی سردی کو اپنی بیوقوفی کی وجہ سے سردی کے صدمہ میں ان اسباب کی وجہ سے جو اوپر بیان کئے گئے ہیں۔ گرفتار ہو گیا۔ تو اسکی نہایت جلد سردی کے پھٹنے اور بے ہوشی اور اسکی صورت یہ ہے کہ پہلے کپڑوں کو پہنا کر کھانک جلد کن ہوا تار ڈالے اور پیروں کو دس منٹ تک رانی کے گرم پانی میں ڈالے رہے اور کمر کے اوپر ایک بڑا پستر رانی کا لگائے اور اسکا ایک گرم کمرے میں ٹکا کیمنوں سے خوب دھک دیا جائے یا ہاتھ کہ خوب پسینہ آنے لگے۔ ان ترکیبوں سے

جو اوپر بیان کی گئیں۔ پسند لانے کے واسطے ایک یا دو پیالہ گرم گرم جاد کے پینا بھی بہت مفید ہوگا۔ اور مثل اسی کے خانگی دوسری ترکیبوں کو استعمال میں لانے سے اسکو سخت تکلیف سے نجات مل جائیگی۔

چوتھا باب

امراض متعدی اور اس سے بچنے کی ترکیب

لفظ کنٹجین (متعدی) لیٹن کے دو لفظوں کان اور ٹینگو سے مشتق ہے۔ جسکے معنی آپس میں چھو جانے کے ہیں۔ اور اصطلاح میں ایسی حالت کو کہتے ہیں۔ کہ کسی تندرست آدمی کا کسی ٹیض سے چھو جانا۔ اور اس سے بیماری کا اثر ہو جاوے۔ لفظ سرائیت اس اثر یا مادہ کے استعمال کیا جاتا ہے۔ جس سے ایک بیماری ایک آدمی سے دوسرے آدمی پر منتقل ہو جاتی ہے۔ خواہ اسکا کوئی خاص ذریعہ ہو یا نہ ہو۔ متعدی امراض میں سے زیادہ مشہور مرض چھپک کا ہے۔ جسکی عام طور سے شکایت کیجاتی ہے۔ کالا بخار۔ کٹانی کھانسی۔ گرمی مانے وغیرہ متعدی امراض میں سے ہیں۔ اور ہلکے امراضوں میں سے شمار کئے جاتے ہیں۔ اور یہ زیادہ توجہ کے محتاج ہیں علاوہ ان شکایتوں کے جنکا اور ذکر کیا گیا۔ جو بلاشبہ سرائیت کے نیاالی بیماریاں ہیں ٹائیفیس فیور۔ ٹائیفائیڈ فیور اور اسمال یہ امراض بھی انہیں امراض میں سے شمار کئے جاتے ہیں۔ جسکی نسبت بہت بڑا شبہ ہے۔ کہ بعض نامعلوم صورتوں میں ایک دوسرے میں منتقل ہو جاتی ہیں۔ اور ان سے بھی بیمار آدمی سے تندرست آدمی کو مضرت پہنچنے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ اسلئے یہ بڑی عقل مندی کی بات ہے۔ کہ زمرے امراض کی طرح سے جنکا پہلے بیان کیا گیا۔ انکی طرف بھی خاص توجہ کی ضرورت ہے۔

ان متعدی امراض سے بچنے کے لئے کسی خاص معیار حفاظت کا قائم کرنا سخت مشکل ہے۔ اور یہ بیمار فرض ہے کہ ان جماعتوں کی طرف رجوع کریں۔ جو ہم کو اُنکے متعلق ہدایت کرتی ہیں۔ مردم شماری کے اعداد و خیال کرتے سے جن میں بیماریوں کے اسباب کی طرف توجہ دلائی گئی ہے۔ سم گویہ معیار ہم پر جاری کیا کہ تندرستی کے سب سے زیادہ دشمنوں میں امراض متعدی ہی ہیں۔ اور نقضات پر غور کرنے سے یہ بات سمجھ میں آجائیگی۔ کہ ہر ملک یا ملک کی تعداد وغیرہ ملک بیماریوں سے دس گنی ہے۔

متعدی امراض کے تحقیقات کے متعلق بہت سی باتیں دریافت ہو چکی ہیں۔ جنکا ایک دستور اہل بن رہا ہے۔ مگر ہم ان دستور العمل کے قطع نظر ان نو اند کو بتلائیں گے۔ جو بیماری کے متعلق خاص معلومات ہونیکی ضرورت ہے۔ جنکا بیان مختصر ذیل میں کیا جاتا ہے۔

ایک صدی سے زیادہ عرصہ گزرا کہ پیشی اور پیشی نے اُسکی تحقیقات کر کے یہ بات بتلائی ہے کہ امراض متعدی کم و بیش ان کو ششوں سے جسے بیمار آدمی سے تندرست آدمی میں یہ بیماریاں اثر نہ کرنے یا وہیں پھلتی رہتی ہیں۔ اور اسکا خیال رکھنا ضروری ہوگا۔ کہ خون میں اُن ذرات کا اثر نہ ہونے پاوے۔ جن سے امراض متعدی خون پر اثر کر سکتے ہیں۔ سینے کا کوم (جس سے ہمارا چھکچھکے نکلنے اور اُسکے ختم ہونے تک کا درمیانی حصہ مراد ہے) تشیلاً اس خیال کے مطابق ہے۔ کہ اس زہریلے درخت کا بیج جسم کے اندر پرورش نہ پا جائے۔

ہر ایک آدمی جو چھک یا کالے بخار یا اور کسی امراض متعدی میں مبتلا ہووے۔ اُسکو ان خطرناک امراض کے خراب بیجوں سے نجات پانے کیلئے خاص توجہ کرنی چاہئے۔ اُسکے جسم سے سانس جلد۔ پسینہ کے ذریعہ سے کروڑوں ذرات جو اس خطرناک بیماری کے پیدا ہونیکا باعث ہوتے ہیں۔

اور جو لاکھوں کی تعداد میں برابر مکان اور بستروں پر لگے ہوئے دیکھے جاسکتے ہیں۔ کہ ایک اینچ میں بھی انہی تعداد کا اندازہ کرنا قریب قریب ناممکن ہوگا اور بلا مبالغہ اس بات کو کہا جاسکتا ہے۔ کہ ان متعدی امراض کے بیچ مجموعی ریتے کے ڈھیر میں بھی کروڑوں تک مل سکیں گے۔ ان بے تعداد بیجوں میں سے اگر ایک بھی کسی فریغ سے انسانی جسم میں پہنچ جائے۔ تو وہ بہت جلد اپنی نشوونما قبول کر لیتا ہے۔ اور مہینہ عشرہ ہی میں ان بیجوں کی نشوونما جدید بیماری کا بہانہ ہو جاتی ہے۔ اور پھر از سر نو تندرست آدمیوں کے لئے وبال ہو جاتا ہے۔ اب یہ بیج اپنی نشوونما پالینے کے بعد اس لالین نہیں رہتے۔ کہ انکو اپنے کام اور خراب تاثیر سے باز رکھا جائے۔ اور وہ ہوا اور ذرات اور ہر ایک مادی اشیاء میں اپنا اثر کرنے بغیر نہیں رو سکتے۔ فرض کرو مایک چھچک کی بیماری کے خراب اثرات ہوں میں شامل نہیں ہونے پائے کہ بیمار آدمی سے اسکا اثر جاتا رہا۔ یا دوسرے لفظوں میں ایسی اس متعدی مرض کے زہریلے بیج زمین پر گرنے نہیں پائے تھے۔ کہ اسکا اثر جاتا رہا۔ ایسی حالت میں دوسرا آدمی کو نقصان نہیں پہنچتا۔

ہمیں اس بات کی بھی اطلاع ملی ہے۔ کہ عام طور سے اور عام غلطیوں کی وجہ سے جو خراب حکمت علی کے استعمال ہونے پر مبنی ہیں۔ چھچک اور دوسرے متعدی امراض اکثر ایسے وجہ سے ترقی پا جاتے ہیں کہ انکے زہریلے بیجوں کا قبل از وقوع انتظام نہیں کیا جاتا۔ یہ حکمت ابتدائی زندگی ہی سے لازم ہوگی۔ جس سے اس قدر غلطیوں کی تلافی ممکن ہے۔ لوگوں کے وسطے ایسی خبردار یونگی۔ اور حکام ضلع کو بھی یہ فرض ہونا چاہئے کہ بذریعہ قرنطینہ یا حفظان صحت کے دوسرے اصولوں سے ان امراض کے بڑے اثرات کو عام طور سے نہ پھیلنے دیں۔ ہم کو اس بابت کا پورا یقین ہے کہ ہمارے ہی زمانہ میں قریب قریب ہر ایک جدید متعدی امراض پیدا ہوئے ہیں۔ انکو سابقہ امراض کی نقل کہنا چاہئے۔ اور ان بیماریوں کا جس پوری حفاظت نہیں کی گئی۔ بیماری کے زہریلے بیج جو پیش تھکے۔ اور پیچھے

انہا میں توجہ نہیں کی۔ یا جنہر توجہ بھی کی گئی تو نہایت معمولی۔ تمام جدید بیماریوں کو انہیں بیجو لگا کر سمجھنا چاہئے۔

اس میں کچھ کلام نہیں۔ کہ ناظرین میں سے بہت اپنا تجربہ ظاہر کرینگے جہاں بیماریاں متعدی دریا فت کی گئیں۔ اور جسکا سبب کسی دوسرے بیمار یا کوئی ظاہری سبب نہ تھا۔ مثلاً جس بیماری کا ہم علاج کر رہے ہیں۔ اُسکی سبب سے بخار پیدا ہو گیا ہم اُسکو قبول کرتے ہیں۔ کہ ایسی مثالیں پیدا ہونی ممکن ہیں۔ مگر اس بات کے کہے بغیر نہیں رہ سکتے۔ کہ وہ تمام حفاظتیں جو اس قسم کے زہریلے اثرات کے عللہ کردہ کرنے کے لئے نہیں استعمال کی گئیں اور یہی باعث اس جدید بیماری کا ہوا۔ بہر نوع جب ایسی حالتیں واقع ہوں۔ جس سے ہم کو یہ یقین ہو جائے۔ کہ ایسے خاص اثرات جسکا ہم نے اوپر ذکر کیا۔ اور جو بیماری کے پھیلنے کا اکثر باعث ہوتے ہیں۔ قائم نہیں ہوتی ہم نسبت کا ضرور اندازہ کر سکتے ہیں۔ کہ متعدی امراض کی استعداد ترقی نہیں ہوئی۔ جیسی اس حالت میں ہوئی۔ جبکہ ان باتوں کا لحاظ نہ رکھا جاتا۔ یہ واقعہ نہایت عجیب ہے۔ جو عام طور سے بیان کیا جاتا ہے۔ جزیرہ فرد میں جو شمالی سٹل پر بہت گنجان واقع ہے۔ وہاں گرمی دلنے کی بیماری پیدا ہو گئی۔ پنیٹھ برس تک یہاں کے لوگ اس بیماری کو جانتے بھی نہ تھے۔ پہلی اپریل ۱۹۳۵ء میں ایک کاریگر یہاں کو بن ہو گیا۔ جسے آئے ہوئے نین دن ہوئے تھے۔ اس بیماری میں مبتلا ہو گیا۔ اور اُسکے بہت گہرے دودست اُسکے بعد میں اس بیماری کے پتے پڑے اور اسوقت سے ڈاکٹر پیٹم اور دینش کمشنر کے بیان کے مطابق یہ بیماری جزیرہ اور جزیرہ جزیرہ میں پھیل گئی۔ یہاں تک کہ تمام آبادی سات ہزار سات سو سیاسی آدمیوں میں سے چھ ہزار آدمی اس بیماری میں مبتلا ہو گئے۔ امراض متعدی کا اثر عمر کے اوپر منحصر نہیں بلکہ دیکھا گیا ہے کہ ساٹھ برس کے بڑوں کو بھی ایسے امراض ہو گئے ہیں۔ جو اُنکو کبھی بچپن میں لاحق ہوئے تھے۔ شمالی امریکہ کی جنوبی ریاستوں میں بیماریوں کے پھیلنے کے موقع پر قرنطینہ ہو جانے سے زردی بخار سے پیشہ میں بہت

کامیابی ہوئی ہے۔

یہ ہی نہیں کہ بالعموم موسمِ دہا میں ہر شخص کے اوپر بیماری اثر کرے۔ اکثر دیکھا گیا ہے کہ ان میں سے بعض کالے بچا میں بیمار ہو گئے۔ اور بعض حالانکہ انہیں بیماری کے بیج بوئے جا چکے تھے۔ اس بیماری سے بچ گئے۔ اور بعض اوقات بسوائے اس شخص کے جو پہلے سے بیمار ہے۔ اچھی طرح علاج کئے جانے اور معمولی غور و برداشت سے تندرست ہو گیا۔ اور باقی گھر والے بیمار ہو گئے۔ اسی حالتیں اس میں کچھ شک نہیں جسمانی بناوٹ کے کسی خصوصیت پر مبنی ہے۔ خواہ وہ عارضی ہو یا دائمی اور اسکی پوری مثال ہم کو بڑے بڑے درختوں پر غور کرے سے مل جائیگی۔ کیونکہ اکثر گھاس اور پھول کے درخت ایکے میں بہت اچھی طرح سے نشوونما پاتے ہیں۔ جبکہ موقع پر اسی قسم کی زمین اور آب ہوا میں وہ بیج نہیں جیتے۔

نیک انسان میں نیک طبع کے زیادہ ہوتے ہیں۔

غالباً چیچک کی وبا جبکہ ہم نے اور تذکرہ کیا۔ بہت ہی سخت سے ملے ڈاکٹر جینز کے ایجا د سے اس موزی و باکی تکلیف پہناری انسانوں سے بہت کچھ طاقی رہی ہے۔ غالباً موجودہ زمانے کے آدمی اس عارضی ٹیکہ کی بہت ہی شکایت کرتے رہتے ہیں۔ مگر وہ تکلیف جو اس ٹیکہ کی وجہ سے پہنچتی ہے۔ انکی خور غفلتوں کا نتیجہ ہوتا ہے۔ اور اس غفلت کی وجہ سے وہ اکثر بد شکل ہو جاتے ہیں اور بیشتر ابتدائی غلطیوں کی وجہ سے موت کا منہ دیکھنا پڑتا ہے۔ اٹھارہویں صدی میں اس ملک کی عورتیں اور مردوں کی تعداد میں سے تفریب ایک تہائی حصہ کے چیچک میں بیمار ہوئے کہ جس میں سے دس فیصدی ہلاک ہوئے اور یہ تعداد ان اموات کی ہے۔ جو ہر سال ہوتی رہتی ہے۔ موتوں کی یہ کثرت تھی کہ جا میں سے ایک یا بعض مقامات پر تین میں سے ایک اس تندرست بیماری سے ہلاک ہو جاتے تھے۔ ہم اس بات کو یاد کر کے ڈاکٹر جینز کی ایجا د کو دیرانے واسطے برکت سمجھتے ہیں کہ اگر کسی خاندان میں کوئی شخص اس بیماری میں مبتلا ہوا تو وہ ایسا کہ یہ المنظر اور خوفناک ہو جاتا ہے۔ کہ اس کے گھر سے دوست اور قریبی رشتہ دار بھی ڈرنے لگتے

ہیں۔ اور اگر وہ اچھا بھی ہو گیا۔ تو عام طور سے یہ دیکھا گیا ہے کہ اُسکی صورت اُسکی زندگی بھر کے لئے قابل تنفر ہو جاتی ہے۔

چھپک کی دبا سے بچنے کے لئے ٹیکہ کو متواتر سات برس تک یا ایسی حالت میں جب بیماری غیر معمولی طور سے حملہ کر رہی ہو۔ سات برس سے اوپر بھی ٹیکہ لگانا مفید ہوتا ہے۔ چھ ہفتہ سے تین مہینہ تک کے بچے کے خرد ٹیکہ لگانا دنیا چاہئے۔ یا ایسے موقع پر فوراً ہی ٹیکہ لگادینے کی ضرورت ہوگی۔ جب کہ میں حملہ میں اس بیماری کا پورا ہوا ہو مگر اس بات کا لحاظ رکھنا چاہئے کہ ٹیکہ کا لم (دور) جب جس سے ٹیکہ لگایا جاتا ہے یا براہ راست خندہ سے حاصل کرنا چاہئے۔ تاکہ کسی حالت میں بھی انسانی زیر اس ٹیکہ کے ذریعہ سے ایک آدمی سے دوسرا آدمی میں منتقل نہ ہونے پائے۔ اس قسم کی پہلی تمام بڑے بڑے شہروں میں ممکن ہیں۔ اگر اسکا انتظام کیا جائے۔ تو ہم کو یقین ہے۔ کہ پورا نفع حاصل ہوگا اور اس عمل کو جب تک کہ چھپک بھی طبع سے نہ نکل آئے۔ برابر جاری رکھنا چاہئے۔ اور مریض کو غور و برداشت اسکے ماں باپ یا اُسے نگہبان پر اسی طبع سے فرض ہے۔ جس طرح ڈاکٹر کا۔ اور اس عمل جراحی میں ایک دن کا بھی توقف نہ کرنا چاہئے۔ لگے ہر ایک والدین یا سرپرست جس نے ہماری سطور بالا پڑھی ہیں۔ اگر اُسکے پاس کوئی بچہ ہے۔ تو ضرور اُسکو اُسکے آئندہ خطرناک زندگی کا نظارہ اُسکی آنکھوں کے سامنے پھیر جائیگا۔ تاکہ کس طرح سے دن بدن اُسکے پیارا بچہ کا چہرہ زنتہ رفتہ بدنما ہو جاتا ہے۔ اور یہ اس مرض چھپک اور والدین اور سرپرستوں کی غفلت کا نتیجہ ہے۔ کہ موقع پر انہوں نے خبر نہیں لی۔ اور ہمیں یقین ہے کہ اس خوفناک مرض کی طرف اُسکی توجہ پہنچی ٹیکہ کو دوبارہ لگوانا نہایت ضروری ہے۔ اگرچہ اکثر یہ دیکھا گیا ہے۔ کہ ایک ہی مرتبہ کا ٹیکہ لگوانا تمام زندگی کے لئے کافی ہو گیا۔ مگر بعض موقعوں پر اسکا اثر اُسکی زندگی کے آئندہ دوران کے لئے نا کافی ہوتا ہے۔ اور ہم ان بد قسمت

لوگوں کے دریافت کرنے کے واسطے سوائے اسکے کہ وہ اس بیماری میں مبتلا ہوں۔ کوئی ذریعہ نہیں۔

حسب قاعدہ ٹیکہ بازو کے اوپر اور کندھے سے کچھ نیچے لگایا جاتا ہے اور اگر بچہ برداشت کر سکے۔ تو بعض وقت ڈاکٹر لوگ چھ مہینوں پر لگاتے ہیں اور دیگر مقامات پر بھی۔ دیگر ممالک اور اس ملک میں دو تین یا زیادہ زخم یا کئی کمر وچ لگائی جاتی ہیں۔ اور اس طریقہ سے چیچک سے بچنے کے لئے اکثر تجربہ ہو چکے ہیں۔ عمل ٹیکہ ڈاکٹر گرے ہام وائرس کے بنائے ہوئے آلہ سے ہونا چاہیئے۔ یا معمولی ریفو کی سوئی اس کام کے واسطے استعمال ہو سکتی ہے چند کمر وچیں بازو کے اوپر سیدھے رخ پر کندھے اور کھسی کے درمیان لگائی جاتی ہیں۔ بازو کو جب تک پورے طور سے اچھا ہو جائے۔ اگر ٹیکہ اچھا لگ جائے تو آئندہ تین یا چار روز تک سوائے معمولی بندش کے کسی بات کی ضرورت نہیں۔ اور اس عرصہ میں سرخی کچھ ظاہر ہوگی۔ اور پانچویں روز ایک چھوٹا سا آبلہ ہو جاتا ہے۔ یہ آبلہ اگلے روز یعنی چھٹے روز زرخض شروع ہو جاتا ہے۔ پتلی سرخ لکیر سے گھرا جاتا ہے۔ ساتویں روز یہ آبلہ گول یا بیضوی شکل کا ہو جاتا ہے۔ آٹھویں اور نویں روز وہ پتلی لال لکیر پھیلنے لگتی ہے۔ اور اسکے اندر کا آبلہ بڑھ جاتا ہے۔ دسویں یا گیارھویں روز آرام ہونا شروع ہو جاتا ہے بعد بارھویں روز زخم پر کمر بند ہد جاتا ہے۔ اور رفتہ رفتہ یہ کھرنڈ خشک ہو کر گر پڑتا ہے۔ لطف کے استعمال کرتے وقت یہ دیکھنا چاہئے کہ وہ اچھا ہے اور اگر قابل طہینان لطف میسر نہ ہو۔ جیسا کہ شہر کے بعض اضلاع میں ہوتا رہتا ہے تو ٹیکہ نہ لگانا چاہئے۔ دسویں کے نکلتی ہے۔ جبکہ عرصہ ہوا کہ ٹیکہ لگ چکا تھا۔ وہ عموماً بہت خفیف نکلتی ہے۔ وہ بنی ہوئی (خسر) چیچک کہلاتی ہے۔ اس قسم کی چیچک بہت کم مملکت ہوتی ہے۔ اور بنیاداً بھی جہرہ پر باقی نہیں رہتے۔ مگر ہر نوع یہ چیچک بھی جو اشخاص مرقومہ بالا کے نکلتی ہے

اصلی چیچک کہلانے کے لائق ہے۔ چیچک کا زہریلا مادہ بہت تیز ہوتا ہے اور بعض محلہ کے ہمایوں میں پھیل جاتا ہے۔ وہ بیمار آدمیوں کے سانس قبل اسکے کہ وہ اچھی طرح سے ظاہر ہو جائے۔ دوسرے آدمیوں میں اثر کر جاتی ہے۔ اور بیماری کے بارہ روز بعد مردہ جسم سے اسکا اثر پیدا ہوتا ہے۔ اسکا اثر دروازوں سے کپڑوں، بچھونوں، خطوط وغیرہ کے ذریعہ سے بھی ہو جاتا ہے۔ اور اگر پوری حفاظت نہ کی جائے۔ اور اس اثر کے دور کرنیکی کوشش نہ ہو۔ تو مقرر ثابت ہوتا ہے سفر میں اکثر بیمار آدمیوں کے ساتھ مل جل کر بیٹھنے کا موقع پڑتا ہے۔ ان بیماروں میں اگر چیچک کے خفیف دانے بھی نمودار ہیں۔ ایسے موقع کے واسطے میں ناظرین کی اس بات پر توجہ دلاؤں گا۔ کہ اس سے پوری احتیاط رکھیں اور پانچ چھ۔ یا سات دن ٹیکہ کے اچھے لگ جانے کے بعد لڑکے کے بازو پر ابلہ کو دیکھنے کی ضرورت ہوگی۔ اور نہایت ہوشیاری سے ان آدمیوں کے پاس بیٹھنے سے جنکے جسم پر ایسے نشان موجود ہیں۔ پرہیز کرنا لازم ہے۔ وہ لوگ بھی قانونی احاطہ میں لائے جانے کے مستوجب ہیں جو لوگ چیچک کے اثر کو پبلک میں پھیلاتے ہیں۔

اس بیماری کا خوفناک اثر بعض اوقات ناواقف آدمیوں پر اور خاصہ بچوں پر بھی بیمار آدمیوں کے جھوٹے پیالے یا انکے ہونٹوں سے مس کی بیوقوفی سے پیدا ہوتا ہے۔ اور اسکا سبب بن جاتا ہے۔ والدین یا دایہ ان خطرات کی نگرانی نہ کرتے۔ دوسری متعدي امراض مثل اسکارلٹ فیور اور آتشک وغیرہ کے لئے بہت سی سے بیمار سے پاس مثل ٹیکہ کے حفاظت کا ذریعہ نہیں ہے۔ اسلئے انکے اثر کو روکنے کے واسطے سخت کوشش کی ضرورت ہے۔ اور خاصکر جب موثر اکثریت سے پھیلی ہوں۔ یا جب ہمارے قوائے جسمانی کسی دوسری بیماریوں یا تکلیف کی حالت میں گھبر رہے ہوں۔ یہ بیماریاں زیادہ اسکو زور میں ان لڑکوں کے واسطے آجاتی ہیں۔ پھیل جاتی ہیں۔ اسسبب مال اور چوڑ۔ یہ پھیلنے والی بیماریاں ہوتی ہیں۔ اسلئے انکے اثر کو روکنے کے واسطے سخت کوشش کی ضرورت ہے۔

ہیں۔ مثلاً قبل اسکے انکے جسم سے پورے طور سے زیریلا مارہ خارج ہو اور۔
 بلا اسکے کہ باقاعدہ اسکے کپڑے صاف کئے گئے ہوں۔ وہ اسکو دل میں چلے
 آتے ہیں۔ اس مضر عمل درآمد کے واسطے کوئی خاص قاعدہ مقرر ہونا چاہیے
 اور اگر ایسے نامنصفانہ کاموں کی طرف نہ پلک پوری طور سے توجہ کیے۔ تو کمال
 طور سے اسکا انسداد ہو سکتا ہے۔ اسسہال اور کھسرے سے اچھے ہو جانے
 کے کم سے کم دو ہفتہ بعد اور اسکا رلٹ فیور سے چار یا چھ ہفتہ بعد ہر ایک
 مریض اس لائق ہو سکتا ہے۔ کہ وہ اپنی سوسائٹی یا ان لڑکوں میں جو ان
 امراض میں پہلے مبتلا نہیں ہو چکے۔ مل جل کر مٹھ بکتا ہے۔ کپڑے اور وہ بھی
 خاصکر اون کی کپڑے جب تک اسکو باقاعدہ صاف نہ کیا جائے تو کھراک ایک دو یا سات
 برس کے بعد تک بھی اسکا رلٹ فیور کی زہریلی تاثیر نہیں جاتی۔

ان تدابیر سے جو بیماریوں کے بھوت کے متعلق بیان کی گئیں۔ اس سے
 ظاہر ہے۔ کہ باقاعدہ صفائی یا زہریلے سامان کو تلف کرنا خواہ وہ کھانا ہو۔ چادر۔
 یا سہنی۔ استیاء ہی کیوں نہ ہو۔ ضروری اور نہایت ضروری ہے۔ کہ ہر شے
 جس میں موش کے۔ ماحذ یہ کہ چھانکنا۔ تھوہ۔ افسق جھکا رہی۔ سماں میں ناز
 یہ خیال ہے۔ کہ وہ کپڑا کہ جو شہنائی نہ گئے کسی جیسے کمرہ میں ٹانگ دیا جائے۔
 جہاں کاربالک ایسٹ یا کلو رائڈ آف لائیم کی بدبو ان کپڑوں میں ہو جائے۔ تو
 وہ پوری طور سے برباد ہو سکتی ہے۔ مگر اکثر انکے خیال۔ کہ بالکل خلاصہ۔ تو چنا
 ہے۔ ایک وسیع تجربہ کے لحاظ سے یہ کہا جاسکتا ہے۔ کہ بڑے سے تیز خوشبو دار
 عرق کی بوسلفرا ایسٹ کے ذریعہ سے بھی پوری طور سے نہیں جاتی۔ بیشک کہ
 اس سے زیادہ اور مستقل ایسٹ سے اسکی صفائی نہ کر دیا جائے۔ اور نہ کوئی
 محولی عرق بھی یہ نہیں کہا جاسکتا۔ کہ وہ بدبو زایل کر دینا جب تک کہ تین ہفتہ
 عرق میں قریب ایک ادنس خالص ایسٹ نہ ملا یا جاوے۔ اسی طرح سے
 ہوا کے صاف کرنے کے لئے کاربوئک ایسٹ اور کلو رائڈ آف لائیم کی تعداد

مقدار پر لحاظ رکھنا چاہئے۔ جب خاندان میں سے کوئی شخص اسکارلٹ فیورس ہال
 چیچک کے امراض میں مبتلا ہو۔ تو اسکا علاج نہایت غور سے ذیل کی ہدایتوں کی
 بموجب جو عام طور سے اچھی نہایت ہوئی ہیں۔ کرنا چاہئے۔ اگر مریض مکان کے کسی
 اوپر کے کمرہ میں ہے۔ تو خاندان کے اور آدمیوں کو مکان کے اور کمروں میں جو انکے
 واسطے مناسب معلوم ہوں۔ منتقل کر دینا چاہئے۔ اور مریض کے پاس ایک ایسی
 دایہ کو چھوڑ دینا چاہئے۔ جو پہلے ان امراض میں نہ مبتلا ہو چکی ہو۔ مریض کا کمرہ
 قالین ادنیٰ اور ادنیٰ اسباب اور دیگر غیر ضروری سامان سے بالکل صاف کر دینا چاہئے
 انتہائے صفائی کو مد نظر رکھکے ایک برتن میں کلورائیڈ آف لائیم یا تیز کاربو لک
 ایسڈ سلوشن (ایک حجمہ چار ایسڈ کا آدھا پیٹ پانی) ڈال دینا چاہئے۔ اور
 مریض اسی برتن میں ہمیشہ تھوکتا رہے۔ اسی طرح سے مریض کا کپڑے اور بچھو
 کا تبدیل کیا جانا نہایت ضروری ہے۔ مگر ایسے اسباب کو کبھی گھر کے اندر سے
 خشک نہیں لیجا نا چاہئے۔ ایک بڑا ٹب جس میں کاربو لک ایسڈ نہ اریلوشن
 (کاربو لک ایسڈ کے چار انس ایک گیلن پانی میں) ہمیشہ کمرہ میں لکھا رہنا
 چاہئے۔ تاکہ کپڑا یا جسم مریض کے چھوڑنے کے بعد فوراً دھو ڈالا جائے۔
 دایہ کو مریض کے کمرہ میں صرف ایک گون اور منڈ ہی ہوئی ٹوپی پہنے رہنا چاہئے
 تاکہ مریض کے پاس سے جدا ہونے پر فوراً پھینک دی جائے۔ اور کاربو لک
 ایسڈ کے پانی سے جانے سے قبل دھو ڈالنا چاہئے۔ رومال یا تولیہ کا استعمال
 نہ کرنا چاہئے۔ بلکہ معمولی چھوٹے چھوٹے جیتھڑے استعمال میں لائے جائیں
 تاکہ فوراً جلادے جائیں۔ تاکہ گلاس پیالے۔ رکابیاں وغیرہ کاربو لک ایسڈ
 سالیوشن یا گرم پانی میں مریض کے کمرہ سے علیحدہ کرنے کے قبل اچھی طرح سے
 خوب مل مل کے دھو ڈالنا چاہئے کہ مریض کا پیشاب اور پاخانہ فوراً ایک برتن
 میں لے لینا چاہئے۔ جس میں بیماری کا اثر درد کرنیوالی دوائیاں پڑی ہوں۔
 جیسے سلفٹ آف آئرن یا کاربو لک سلوشن اور اسکو فوراً پھینک دینا

چاہئے۔ ایک چادر کاربو لک ایسڈ سالیوشن (ڈبل طاقت کا ایک ڈھانپٹ ایک گنہین میں) بھگو کر دروازے کے باہر کی جانب یا جس طرف سے آمد و رفت ہوتی ہے۔ ٹانگ دینی چاہئے۔ تاکہ بیماری کے حسبِ روزہ ہیں۔ وہ اُس میں ہی جذب ہو جاویں۔ جو دوسری صورتوں میں باقی بچے رہینگے۔

مریض کے چھوئے ہوئے کپڑوں کو اُبلانا یا انکو دوسو چالیس درجہ کی آگ میں پکانا بہت اچھا طریقہ ہے۔ مریض کے اچھے ہو جانے کے بعد دس روز تک باہر نہ لکانا چاہئے۔ یا جب تک چھپک کے تمام کھرنڈ خشک ہو کر نہ گر پڑیں اور اسکا رٹ فیور کے مریض کو صحت یاب ہو جانے کے بعد اپنے آخری غسل سے پہلے نہلانا چاہئے۔ نہلانے کے پانی میں ایک تیز کاربو لک ایسڈ ملا کر تمام بدن کو صاف کر دینا چاہئے۔ اور خاص کر بالوں کو کیو نکہ بیماری کا زہر بالوں کی جڑوں میں اکثر قائم رہتا ہے۔

اس کمرہ کو جس میں مریض تھا۔ اُسکے فرش، سامان، لکڑی کا کام سب کو کاربو لک ایسڈ سالیوشن اور صابون سے دھو ڈالنا چاہئے۔ اور دیواروں پر سے وہ یا غد جو بیماری کی حالت میں لگا دیا گیا تھا۔ اُگھا ڈالنا چاہئے اور دروازہ کو خوب بند کر کے ایک پونڈ گندھک ہزار انٹ کیو ایکٹ کے صاب سے جھلانا چاہئے۔ اور اُسکے وہر نہیں کر چوبیس گھنٹہ تک بند رکھنا چاہئے۔ اور بعد ازاں دروازوں کو ایک مہینہ تک کھلا ہوا چھوڑنے سے وہ کمرہ بیماری کے اثرات سے صاف ہو جائیگا ۶

پانچواں باب

پکڑے اور اُنکے پہننے کا طریقہ

ان بچائیوالے ہتھیاروں میں سے جو ہمارے زندگی کے انحصارات کی حفاظت

کرتے ہیں۔ اور خاص کر شمالی جہض میں جہاں سردی زیادہ پڑتی ہے۔ ایک ہماری پوشاک بھی ہے اور اگرچہ آدمی عموماً اخلاقی یا اہلشی اعتبار سے کپڑوں کو پوشاک کہتے ہیں۔ مگر پوشاک کے اصلی اغراض سے بالکل باہر ہیں۔ جب اسکا اصلی یہ مطلب ہے کہ کپڑے پہننے سے ہماری تندرستی اور درازی عمر قائم رہے۔ یہ خیال کپڑا تندرستی قائم رکھنے کے واسطے ہونا چاہیئے۔ بہت ہی بہتر خیال ہے۔ مگر انسو سے ہے کہ اسکو مد نظر نہیں رکھا جاتا۔ اور یہ خلقت مردوں سے لیکر عورتوں تک برابر یکساں ہے۔ اور خاص کر عورتوں میں پوشاک کو ملک اور خوشنما بنانے کی زیادہ کوشش کی جاتی ہے۔ تاکہ زمانہ کے رواج کے موافق کپڑا باقا عدد اور خوبصورت قطع ہو کر آرایش کا ذریعہ بن جائے۔

علم تصوف کے لحاظ سے پوشاک برہنگی کے دور کرنے کی غرض سے استعمال کی جاتی ہے۔ مگر طبی اصول کے موافق پوشاک کے پہننے کی یہ غرض ہے کہ ہم برہنگی اثرات سے محفوظ رہیں۔ جو موسم یا ماس ملک کے لحاظ سے جہاں کپڑے پہنے جاتے ہیں بعض مقامات پر پوشاک، روئی اور سمو کی بنی ہوئی ہے۔ اور وہ صرف کہ سے لپٹی رہتی ہے۔ پوشاک کے نمونہ اور طریقہ نے تاریخ کا ایک اچھا حوالہ لے رکھا ہے۔ جو ان ہاں لکھتے ہیں کہ لکھنؤ کے لئے جو سائز پڑھتے ہیں۔ زیادہ تر اسسٹن کرینٹا محتاج نہیں ہے۔

پوشاک کی اصل غرض سمجھنے کے لئے ہم کو یہ یاد رکھنا چاہیئے کہ انسانی جسم اگر مہاس کھلا رہے۔ تو اسکی گرمی تین طریقہ سے فوراً نکل جاتی شروع ہو جاتی ہے۔

پہلے ذریعہ پر تو اندازی سویم گرمی کا تو امیں جذب ہو جاتا۔ سو تبدیل حالت یعنی گرمی کا جسم انسانی سے ہوا کے ماس ہونے پر سوس مل جاتا۔ اب اگر ہمارا بدن ڈھکا ہو ہے۔ تو ہم ان سردی کے تینوں طریقوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ مگر یہ حفاظت صرف ان چند حقیقتوں میں سے ایک ہے۔ جو گرمی کے

قائم رکھنے کے واسطے لازمی ہیں۔ کیونکہ کپڑے کو خود گرمی کی ضرورت ہے۔ اور ہونے
 کہ گرمی زائل ہو جاتی ہے۔ وہ ٹھنڈا ہو جاتا ہے۔ مگر پہلے سے بہت کم عرصہ میں
 ٹھنڈا ہوتا ہے۔ کیونکہ ہمارا حکمتی سطح (جیسے ہماری پوشاک کا باہر لاکھ کھنا
 چلتا ہے) فوراً ہوا کے اس اثر سے جو کپڑوں کے اندر پیدا ہوتا ہے، سر ہر جگہ
 تبدیل حالت کی مختلف صورتیں ہیں۔ ایک ممل کا کپڑا جلد ٹھنڈا ہوتا ہے
 برخلاف اسکے سموری کپڑے عرصہ تک گرم رہیگا۔ جس کا سبب ظاہر ہے۔
 کہ ہوا کا بہت حصہ ممل کے کپڑوں میں سے بمقابلہ سموری کپڑے کے گذر سکتا
 ہے۔ پوشاک سے ایک عجیب فائدہ یہ بھی ہے۔ کہ ہم اُن مقامت پر جا سکتے
 ہیں کہ جہاں کی ہوا اگر کپڑے نہ ہوتے تو ہماری جسمانی گرمی بہت کچھ کھینچ سکتی
 اور اس پوشاک ہی کی وجہ سے ہم اپنے خون کی روانی کو جو جسم کے اوپر کر حصہ
 میں رستی ہے۔ جاندار عضو کی طرف بذرگشت کرنے سے روکتے رہتے ہیں
 اور اس طرح سے درم گزردہ اور مختلف بیماریوں کو خریدتے ہیں۔ اب اپنے آپ کو
 سخت بنالینا جیسا کہ عموماً کہلاتا ہے۔ دو تین طرح سے ہو سکتا ہے۔ اولاً اپنے
 اعضا کو تغیر آب و ہوا کا رفتہ رفتہ عادی بنائیں۔ ایسا کپڑی مقدار خون کی جسم
 کے نچلے حصوں میں چلی جائے۔ دوسرے وہ نے حیات بخش کو طاقت دینا
 جس سے خون اُن کے اندر جلد جلد بہہ دوڑتا رہے۔ اس کے یہ طریقہ ٹھیک ایسا ہی
 ہے جیسا آنکھ کو ایک تیز روشنی کا درکانوں کو سخت آواز کا عادی بنالینا۔ جبکہ
 دونوں کا ارادہ در آنکھ تیز روشنی اور سخت آواز کو ناگوار سمجھینگے۔ اپنے آپ کو ناگزیر
 باقیہ بنانا اس طرح سے ہو سکتا ہے کہ سردی کے اثرات کو بالکل ہی نہ ہونے
 دیں۔ جس سے ہمارا خون جلد جلد روانگی اور سردی کی بدولت کے ناقابل ہو جائے
 یہاں تک کہ جب ایسا موقع پیش آوے۔ تو سردی کا اثر خون کی روانگی پر نہ صرف
 سخت ہی پڑتا ہے۔ بلکہ مضر ہوگا۔ اور اس کا نتیجہ بے حس ہو جانا۔ یا کسی عضو

موٹے کپڑوں کے پٹے کا طریقہ اگر باقاعدہ طور سے کام میں لایا جائے تو بہت کچھ موسم سے انحراف سے محفوظ رہ سکتا ہے۔ یا درمجم بہت کچھ اپنے آپ کو سخت بنائیں گی ضرورتوں سے محفوظ ہو سکتے ہیں۔ کیونکہ ہم اسطیل طریقہ سے سردیوں کو اپنے کسی حصہ جسم پر لگنے سے باز رکھیں گے۔ مگر ہر نوع یہ بات قابل عمل درآمد ہے۔ کہ اس طریقہ میں اپنے آپ کو کسی نہ کسی قدر پرلا کر بنالیں ہر ایک آدمی کے لئے میری یہ رائے ہے۔ کہ وہ اس مسئلہ میں اپنی بابت تندرستی کی حالت میں خود اندازہ کر لیں۔ کہ وہ سردی کھا شکست برداشت کر سکتے ہیں۔ مگر ایسے تجربہ ان آدمیوں کے لئے مفید ہو گئے۔ جسکا مزاج قدرتا نازک واضح ہوا ہے۔ یا کسی خاص مرض سے حملہ کرنیکا خوف ہو۔ بہت آدمیوں کو یہ دیکھا گیا ہے۔ کہ وہ شروع جاڑے سے نصف نومبر یا آخر نومبر تک بلا اؤدھ کوٹ باہر جاسکتے ہیں۔ مگر یہ اسوقت تک پھرتے رہتے ہیں جب تک کہ انکو خوب سردی نہ لگنے لگے یا زیادہ سردی کی وجہ سے انہیں بیماری کا اندیشہ نہ ہو جائے۔ اور مجبوس ہو کے وہ موٹے گرم کپڑے باقی جاڑے تک استعمال کرتے ہیں۔ جاڑے کے کپڑے جو معمولی موٹائی کے ہوں مگر موسم بہار تک برابر پہنے رہنے کے لئے نہیں ان مزید حفظان صحت کے قواعد کا استعمال کرنا لازمی ہے۔ جو ان قواعد سے جنکو عمل میں لارہے ہیں نہایت ضروری ہیں۔ میرا خود تجربہ ہے۔ کہ میں ایک مرتبہ باریک ٹکاٹا ٹکاٹا لٹنے سے۔ جو اس ٹکاٹائی سے جسے میں معمولاً استعمال کرتا تھا کچھ باریک تھی۔ نزل اور بخار میں مبتلا ہو گیا۔ غالباً طبقہ اندیش میں ہزاروں کی تعداد اس کے مرض میں محض اپنی گردن اور چھاتی سے اوپر لے حصہ کو سردی میں کھلا ہوا رکھنے سے مبتلا ہوتی ہے۔ اور اس طریقہ عمل کو رائج الوقت فیض بنایا جاتا ہے۔

اسی حالت میں جب ہم نہایت نازک کپڑے میں رہتے ہوں سردی ہوا میں گزرنے سے نہ صرف بیماری ہی کا اندیشہ ہے بلکہ اس غلطی کی وجہ سے

تھم کو اپنی اصل جسمانی قوت کو ضائع کرنا پڑتا ہے۔ اور وہ غلطی یہ ہے کہ ہم بلا
 انداز پوٹاشک اپنے بدن کی گرمی کو محفوظ رکھنا چاہتے ہیں۔ اور جو قوت اگر
 اس طرح ضائع نہ کر دی جائے تو بہار سے بہت کام آسکتی ہے۔ بعض آدمی
 اپنے اندر اپنے خاندان کے لیے جسمانی گرمی کے قائم رکھنے کے واسطے مختلف
 تدابیر کو کام میں لاتے ہیں۔ مگر وہ اس بات سے محض ناواقف ہیں کہ بلا انداز
 پوٹاشک جسمانی گرمی کو قائم رکھنے کے لیے انہیں جسمانی قوت کا بہت کچھ
 سرمایہ خرچ کرنا پڑتا ہے۔ پوٹاشک جو ہماری جسمانی قوت کو ضائع نہ ہونے
 دینے کے لئے اچھا ذریعہ ہے۔ اس کے استعمال کو ترک کرنا نہ صرف مفید ہے
 بلکہ، خود اس قانون کی خلاف ورزی ہے اپنی قوت جسمانی کو بلا ضرورت
 صرف کر دیتے ہیں۔

خود ایسے آدمی جو اچھی تندرستی کے ہیں۔ ان کے لئے یہ منہ بہ منہ کہ
 وہ اپنے مختلف کپڑے اور پوٹاشک ایک ہی موسم کے اختتام تک استعمال
 کرتے رہیں۔ کیونکہ سموی کپڑوں سے اگر کچھ بھی پتلے کپڑوں کا استعمال کیا
 ہوگا۔ تو ضرور سردی کا اثر ہوگا۔ اور نقصان دہ لگا۔ مگر بدلیک کپڑے اس وقت
 میں پہننے سے بچتے ہیں۔ کہ ان سے بھی اسی قدر گرمی قائم رکھی جاسکتی ہوگی۔ وہ
 اصل موسم کے کپڑوں سے محفوظ رکھی جاسکتی تھی۔ وہ موسم بدلنے کے لئے بہت
 قبل جاڑے کے کپڑوں کا استعمال ترک کر دینا کھانسی اور بخار کا باعث
 ہو جاتا ہے۔

کپڑوں کے استعمال سے بچنے کا ایک طریقہ اور بھی ہے کہ جسمانی گرمی
 کے ذریعہ جو جانے کی تھانی عمدہ خوراک سے کردی جائے۔ اور اس طرح تیار
 شدہ گرمی کو حاصل کیا جائے۔ جیسا کہ آکسیریل کا بیان ہے۔ وہ پوٹاشک
 ہماری بہت بڑی تعداد خوراک کی بریں میں زیادہ موثر کپڑے ہماری خوراک
 کی خود ہش کو بہت کم بڑھ کر ہے۔ کیونکہ وہ گرمی جو خوراک کے ذریعہ سے

حاصل ہوتی ہے۔ بوجہ سردی ناکل ہوتی رہتی ہے۔ چالیس برس کی عمر والے کو موسم سرما میں فلائین اپنے کپڑوں کے نیچے پہننا چاہئے۔ اور نیز وہ نوجوان جو معمولی تندرستی کے ہیں۔ انہیں بھی اسکا استعمال مفید ہو گا۔ بعض اوقات فلائین کا کپڑہ نازک بدن آدمیوں کے جسم میں چبھا کرتا ہے۔ اسلئے اس تکلیف کے بچنے کے واسطے فلائین کو ملل یا کتان کے اوپر پہن لینا چاہئے۔ یا فلائین کے نیچے ریشم کی تہ لگانا چاہئے۔

روئی اور کتان سے زیادہ ادن کا استعمال مفید ہے۔ اگر وہ بھی برا بر موٹی ہو۔ کیونکہ اس بات کا تجربہ کیا گیا ہے۔ کہ گرم پانی سے بھر کر ہونٹے ٹین کے برتن پر اگر ادنی کپڑا ڈھک دیا جائے۔ تو وہ پانی کو اُس سے زیادہ دیر تک گرم رکھیں گا۔ جبکہ ریانی روئی یا کتان کے کپڑے ڈھکنے سے گرم رہتا۔ اکثر دیکھا گیا ہے کہ گرم ملکوں میں جہاں پوشاک دھوپ سے محفوظ رہنے کے لئے نہایت ضروری ہے۔ ایسے مقامات پر بناوٹ کا کپڑہ سوچ کی شاعیوں سے بچنے کے لئے کافی ثابت نہیں ہوتا۔ اس موسم میں کپڑے کے رنگ زیادہ توجہ کے محتاج ہیں۔ سب سے اچھی سفید پوشاک ہے اس کے بعد میں خلکی نذر۔ نیلگوں رنگ کی پوشاک۔ مگر کالا رنگ سب سے خراب ہے۔ جب تک آفتاب کی شعاعیں نہ ٹریں۔ رنگ کا کوئی اثر معلوم نہیں ہوتا۔ پہلے تین رنگ کی موٹی پوشاک گرمی کے اثر سے بہت کچھ محفوظ رکھتی ہے۔

ٹھنڈی تیز ہوا سے بچنے کے لئے چمڑے کا ہندوستانی ریشم کا استعمال کرنا نہایت مفید ثابت ہوا ہے۔ اس کے دھوم درجہ یعنی کپڑہ اور سب سے آخر روئی اور کتان ہے۔ روئی کپڑہ پسینہ کو بہت جذب کرتا ہے۔ اور اس سے پہننے والے اس کے جلد سے جھلکا رہنے کی وجہ سے ٹھنڈا رہتا ہے۔ اور جبکہ اس کا کپڑہ جسم کو ٹھنڈا رکھتا ہے۔ یہ بہت کسی قسم کے کپڑے سے حاصل نہیں ہو سکتا۔

تندرستی قائم رکھنے کے لئے عام اور مفید اصول یہ ہے کہ ہم اپنے پیر و نیکو گرم اور سر کو سرد رکھیں۔ بلکہ اس میں اس قدر اور زیادہ کر دینا چاہئے کہ پیر گرم بھی رہیں اور خشک بھی۔ اس لئے ہمیں بھیگے ہوئے جوتوں کے پہننے سے پرہیز کرنا چاہئے۔ جس سے ہمارے پیر بھی سردی سے محفوظ رہیں گے۔

ٹوپی اور بگڑا ہی بناؤٹ کے اعتبار سے ملکی ہونی چاہئے۔ اور اس قدر تنگ بھی نہ ہو۔ جس سے خون کی روانی میں فرق آئے یا ان عضلات کے دبنے سے جو سر کے گرد موجود ہیں۔ درود سر کا باعث ہو جائے۔ اور اگر موسم سرما میں ایک سے زیادہ ٹوپی یا بگڑی کی ضرورت ہو تو سب ایک ہی ٹوپی کی ہوں۔ یا قریب قریب سب میں دھوپ سے بچانیکا یکساں اثر موجود ہو۔ جوتی اور بوٹ جیٹہ اس قدر دھیلے استعمال کرنے چاہئیں کہ ان میں پیر اچھی طرح سما جائے (کیونکہ ہمیشہ تنگ اور اونچی ایڑی کا جوتا پسند کیا جاتا ہے۔) اور اس کی ایڑی بھی ہونی چاہئے۔ مگر جوتا اس قدر دھیللا بھی نہ ہو۔ کہ پیر کے اوپر لے حصہ میں رگڑ لگنے سے خراش ہو جائے۔ اس احتیاط سے عفت کر۔ نہ نین اکثر زخم ہو جاتا ہے۔ اور تکلیف اٹھانی پڑتی ہے۔ برسات اور برف کے موقع پیر بڑ کا جوتا استعمال کرنا نہایت مناسب ہے اور اس سے وہ خطرات جو پیر کے پھٹنے سے متصور ہیں۔ جلتے رہتے ہیں۔ مگر اس قسم کے جوتوں کا ہر بار پہننا مفید نہ ملن دیتا ہے۔ پیر بڑ کے جوتوں کا خراب مزاج اس طرح ہوتا ہے۔ کہ ان کو ایسے موقعوں پر استعمال کیا جائے جب تیز روی کا کام پڑے۔ ان کو مکان پر لگتے ہی اتار ڈالا جائے۔ وارٹ پیر کے جوتوں پر کچھ فوٹ نہیں۔ ایسے جوتے جو ستم سے باندھے جائیں سخت تکلیف دینے والے ہوتے ہیں۔ کیونکہ وہ ضرورت کے وقت فوراً ہی علیحدہ نہیں کئے جاسکتے۔

پیروں کے بھیگنے سے جو نقصان پہنچ سکتے ہیں۔ انکی تلافی اس طرح ہو سکتی ہے۔ کہ بچے کے جو کھانے کو علیحدہ کرنے کے بعد پیروں کو تیز آج سے سینک کر مل ڈالا جائے۔ یا چولہے کی گرم بھاپ سے پاؤں خشک کر لئے جائیں۔ اور اسکے بعد گرم موزے اور خشک جوتا پہن لینا چاہئے۔ مگر جراثیم اور جوتا اُس جوتے اور موزے سے جو اتار لے پس زیادہ دھو کر یا بہت موٹا ہونا چاہئے۔ مگر یہ تمام کاروائیاں فوراً عمل میں لائی جائیں۔ تو مفید ہو سکتی۔ اور باج بھی منسٹ پتھ کے بغیر پیروں کو گرم کر لینا چاہئے۔ ورنہ وہ فوائد جو اس طریقہ عمل سے ہو سکتی ہیں حاصل نہ ہونگی۔ اور اندرونی اجزاء بدن پر اسکا جو خراب اثر پڑے گا۔ وہ سخت اور مسلک بیماریوں کا سبب بن جائیگا۔

زہریلے کپڑے بھی بازار میں فروخت ہوتے ہیں۔ جنہ ظاہری علامت زہر نہیں ہوتی۔ یا وہ کسی ناجائز اغراض کے لئے فروخت نہیں کئے جاتے بلکہ بعض کپڑوں کے رنگ یا دیگر مصلوں کی وجہ سے ان میں ایک گوبہ سمیت آجاتی ہے۔ اور یہ بات ایک طبیب کے ذریعہ سے معلوم ہوتی جس نے ایک کتے کا سبب اثر زہر ملا جو ایک سرخ رنگ کے رومال کو نگلے میں باندھنے سے ہو گیا تھا۔ سو تادمہ موزے۔ وغیرہ۔ پیروں کے پیروں یا پیروں کے پیروں یا پیروں کے پیروں کے پیروں۔ پچھون کو نہ پہنتے۔ یہ جراثیم اور نیز ناک خور قتل بھی انکے استعمال سے پرہیز کرنا ضروری ہے +

پچھتاپ

صاف ہوا اور اسکا استعمال

ہماری تندرستی اور دلیری عمر کے لئے ہمہ جہہ صاف اور کافی مقدار ہوا کی

نہایت ضرورت ہے۔ اور اسکا لحاظ رکھنا لازمی ہے۔ اور یہ بالکل ٹھیک بات ہے کہ کثیر تعداد بیماریوں کی جو ہماری نسلوں اور تعداد کو برباد کرتی ہیں۔ خراب اور ناخوشگوار ہوا کے اثرات کا نتیجہ ہوئی ہیں۔ غالباً اکثر آدمیوں کو معلوم ہوگا۔ کہ نیپس کے قریب ایک مقام گروٹوڈیل کہیں ہے۔ جہاں کاربوک ایسڈ گیس کی وجہ سے جو ایک غار سے نکلتی رہتی ہے۔ ہوا اسقدر زہریلی ہو جاتی ہے۔ کہ ایک کتا اگر اس سرزمین پر چندایں بھی آگے چلا جائے۔ تو فوراً مر جائیگا۔ بجز اسکے کہ اسے صاف ہوا میں رکھ دیا جائے۔ چاہا میں ایک گھائی کا نام اُپاس گرمی ہے۔ جسکے متعلق سخت خطرناک واقعات بیان کئے جاتے ہیں۔ یہ واقعات اگر ٹھیک ہوں۔ تو کاربوک ایسڈ کے اثرات جو اسکی تہ سے نکلتے ہیں۔ ہلک ثابت ہونگے۔ غالباً محدود سطح مکان پر کثرت سے آدمی جمع ہونے کے نقصانات اس واقعہ سے زیادہ نہیں ہو سکتے۔ جو ۱۸۶۶ء میں کوآگست کے مہینہ میں ایک نہایت مختصر مقام پر بند کر دیئے گئے۔ یہ واقعہ سراج الدولہ کے عہد کا ہے جس نے ۱۸۶۶ء انگریزوں کو گلگت کے "بلیک ہول" میں بند کر دیا تھا۔ وہ سختی جو ان غریب قیدیوں کو گرمی۔ پیاس۔ تنفس سے اٹھانی پڑی۔ وہ یہاں تک خطرناک تھی کہ دوسری شخص کو جب یہ لوگ نکالے گئے۔ تو صرف ۲۳ آدمی زندہ نکلے۔ جو اصل نمبر کے ۱/۳ کے برابر ہے۔ اور باقی سب آدمی عجز ہو انہ بننے کی وجہ سے مر گئے۔ ناظرین کو سچو کے متعلق یہ بتادینا ضروری ہے۔ کہ ہوا میں دھواں شامل ہے۔ ایک کیسجن اور دوسرا نیٹروجن۔ جس سے آکسیجن خاص طور سے انسانی زندگی کا مددگار ہے۔ نیٹروجن ان اجزاء کو جو انسانی زندگی کے جست اور محرک اجزاء ہیں۔ ترقی کرتی ہے۔ صاف ہوا میں نیٹروجن ۹ فیصدی شامل ہوتی ہے۔ اور آکسیجن بقدر اس کے۔ مگر معمولی ہوا میں کاربوک ایسڈ کے دس پانچ حصوں میں بقدر ۳ یا ۴ حصہ کے اس مقام پر جہاں آدمیوں یا مویشیوں کی تعداد

ہوتی ہے۔ اکسیجن کی تعداد میں بقدر ۱۹-۲۰ کے فرق ہو جاتا ہے یعنی جبکہ ضرورت ہو تو اکسیجن بقدر ۲ فیصدی کے متبادل ہوتی ہے۔ ایسے مقام پر بقدر ۱۹ یا ۲۰ فیصدی کے ہو جاتی ہے۔ اور اکسیجن کی مقدار ۲ فیصدی رہ جاتی ہے۔ ہوا کی اس قسم کے تغیرات اگر جلد رفع ہو جائیں تو مہلک نہیں ہوتے مگر تجربہ سے ظاہر ہوا ہے کہ تھوڑی سی زیادتی وقت بھی انسانی تندرستی کے لئے سم قاتل ہے جس سے روحانی قوت زائل ہوتی ہے۔ اور بالآخر سخت بیماری کا باعث ثابت ہوئی ہے۔

مگر مجمع میں ہوا کے ان تغیرات کا سبب کیا ہے۔ اس سوال کے جواب کے لئے اول ہم کو خون کی روانگی کو ساتھ تنفس کے تعلقات کا اندازہ کرنا پڑیگا۔ عمدہ تندرستی کی حالت میں دل کی حرکت فی منٹ ۷۰ دفعہ اندازہ کی گئی ہے۔ اور اس حرکت سے قریب سولہ ہزار اینٹ خون صالح فی گھنٹہ پھیلتے ہیں۔ اس سے گزرتا رہتا ہے۔ اس قدر مقدار خون کی فی گھنٹہ آمد و رفت سے قریب اینٹ کا بولک ایسٹنڈ بذریعہ ہوا کے خون میں شامل ہوتی ہیں اور ۶۰ اینٹ سے زیادہ اکسیجن کا اخراج ہوتا رہتا ہے۔ پس یہاں زندگی کا دار و مدار اپنی تندرستی کے مہیا ہونے پر ہے۔ کیونکہ اگر چند منٹ کے واسطے دل کی یہ حرکت موقوف کر دی جائے تو نتیجہ سوائے موت کے کچھ نہیں ہو سکتا۔ دوران زندگی میں شبانہ روز ہمارے دل کو خراب خون پھیٹے میں پونچکر اور خون کا پھیٹے میں کار بولک ایسٹنڈ کے اخراج اور اکسیجن کے داخلہ سے صاف اور سرخ ہو کر پھر تمام جسم میں پھیلتا ہے۔ جو اجزاء بدن کی زندگی کا باعث ہے۔ ضروری اور لازمی ہے۔ اس طرح پھیٹنے والے خون کو دن و رات (تندرستی میں بقدر ۷۰ مرتبہ فی منٹ) اپنی حرکت قائم رکھنے کی ضرورت ہے۔ تاکہ اکسیجن کے حاصل ہونے میں نقص واقع نہ ہونے پادے۔ پھیٹنے والے خون کی حرکت سے وہ ہوا جس میں اکسیجن باقی نہیں رہتی خارج ہوتی رہتی ہے۔ جو نہایت ضروری ہے۔ اور اس کے

جو عمدہ خون کے بنانے میں موید ہے۔ داخل ہو جاتی ہے۔

جب تک وہ ہوا جو بذریعہ سانس کے ہمارے پھیپڑوں میں داخل ہو چکی ہے اپنی جان بخش طاقت کو زائل نہ کر دے۔ یا اُسکے خراب کرنے والے اجزاء اُس میں شریعت نہ ہو جائیں۔ یہ ظاہر ہے کہ ہمیں اور ہوا کی ضرورت نہیں۔ مگر ساتھ ہی اسکی خوشگوار ارتازہ ہوا ہونی چاہئے۔ وہ ہوا جسکی صفائی کے نہایت ضرورت ہے۔ اگر بار بار ہمارے سانس کے ساتھ خراب اجزاء لئے ہوئے پھپھون میں داخل ہوگی۔ تو وہ بجائے فرحت بخشی اور خون کے تصاف کرنے کے جیسے اور بیان کیا گیا۔ بیماری کے پیدا کرنے کے لئے کافی ہوگی۔ کیونکہ جب صفائی خون میں زندگی ختم ہے۔ تو بیماری کا ہونا صاف ظاہر ہے۔ اور یہ بھی وجہ ہے کہ لوگ بہت بڑے شمع اور خاص کر بھرے ہوئے کمروں۔ لکھڑ۔ ٹھروں۔ تھپڑوں میں۔ صاف ہوا کے نہ ملنے سے بسا اوقات بیماری کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ہوا کے غلیظ ہونے کے اسباب میں گواں اسباب کا دوسرا نمبر کیوں نہ ہو سگریہ ضرور ہے کہ وہ ہوا جو میلے اور ناخوشگوار آدمیوں کے ذریعہ سے پیدا ہوگی صفائی پسند اور عمدہ مرد عورتوں سے جو ہوا حاصل ہوگی اُس سے خراب ہے۔ بعد وہ ہوا جو ہوا سے تھکے آدمیوں سے پیدا ہوئی ہے اس سے زہریلے اثرات بہت کم پیدا ہوئے۔ اس بات کا ثبوت کہ پھیپڑوں سے کاربوئیک ہوا کے ساتھ خارج ہوتی رہتی ہے بہت آسان ہے۔ اور چند منٹ کے اندر ناظرین کی سمجھ میں آسکتا ہے۔ اسکے لئے صرف ایک چھوٹے گلاس ٹب کی ضرورت ہوگی۔ جو آٹھ یا دس انچ لمبا ہونا چاہئے۔ اب بقدر نصف پنٹ کے چرنے کا پانی اس میں تیار کرو۔ کہ ایک ٹکڑہ چرنے کا صاف پانی میں ڈال دو۔ جب اس طرح پانی تیار ہو جائے کہ تو ایک بوتل میں بھر کے ٹب میں چھوڑ دو۔ تاکہ اُسکی تکیہ پہنچ جائے اُسکے بعد اپنے پھیپڑے کی ہوا کو پیپ کے ذریعہ سے نکالو۔ نصیب منٹ کے بعد یہ ہوا پانی میں بلبہ پیدا کر دیگی۔ صاف پانی بہت جلد اجزاء سے بھر جائیگا۔

جس کا سبب یہ ہے۔ کہ کاربونک آف لایم۔ کاربونک کی شکل میں جو تھما ہے پھیڑوں سے نکلا ہے۔ چونکہ میں جسے پانی میں گھولایا ہے۔ مل جائیگا۔ اس قسم کی مثال چھوٹے جانوروں میں بہت کم پائی جاتی ہے۔ مگر تاہم اگر تم کسی جہاز پر یا مقام مجمع بہت بھرے ہوئے کمروں میں جا کر دیکھو۔ تو تمہیں اس بات کی پوری شہادت مل جائیگی کہ سینکڑوں آدمی جو ایک ہی مختصر سے کمرہ کی ہوا سے سانس لے رہے ہیں۔ اُس کمرہ کی ہوا کو جلد خراب کر دیتے ہیں درحقیقت وہ ہوا جو ان سینکڑوں آدمیوں کی وجہ سے نصف گھنٹہ میں خراب ہو گئی۔ اُسے دس آدمی پانچ گھنٹہ تک سانس لے سکتے تھے۔ اور ایک آدمی کے لئے دو دن تک کافی تھی۔ پھیڑوں سے کاربونک کا خارج ہونا ہمہاں اسی تجربے سے ظاہر ہو جائیگا۔ کہ کس طرح کمرے کی ہوا اس قدر جلد خراب ہو گئی۔ ہوا کا خراب ہو جانا۔ کاربونک کے ہوا میں زیادہ مل جانے سے تھا۔ جو سینکڑوں آدمیوں کے پھیڑوں سے نصف گھنٹہ تک برابر خراب ہوتی رہی ایک اور طریقہ ہے۔ جس سے ڈاکٹر انگس اسمتھ کا خانگی طریقہ دریافت کیا۔ کہ ایک کمرے میں۔ ایک ایسی بوتل جو جس میں ۱۰ پی او نس پانی آجائے۔ اور اس بوتل میں اس قدر کی ہوا کو جس کو تم آزمائش کرنا چاہتے ہو۔ بذریعہ دھونے بھر دو۔ اب اس میں ۱۰ او نس چھوٹے کا پانی ڈال کے کارک سے خوب مضبوط بند کر دو۔ اور دو تین منٹ تک۔ برقرار رکھو۔ اگر کھوڑی ذریعہ کے بعد پانی کی رنگت دو دفعہ جیسی نہ ہو جائے۔ یوں یہ سمجھ لو کہ دس او نس ہوا جو بوتل میں داخل ہوئی ہے۔ اس میں کاربونک اس قدر نہ تھی۔ جس سے پانی کی رنگت بدل گئی۔ لہذا بڑے سیانہ کے مقابلہ میں اسکی مقدار بہت فیصدی ہو گئی۔ اور یہ مقدار صحت کے قواعد کی بموجب بہت صاف ہوا کی دلیل ہے۔ اور اسی مقدار میں بیشی ہو جانے سے ہوا کی لطافت میں فرق آجائے ہے۔ اہم دستہ کی لئے مفید ہو گا۔ جس کا ہمیشہ لحاظ رکھنا چاہئے۔ اگرچہ اس کاربونک کا آدمیوں اور جانوروں کے پھیڑوں سے

خارج ہونا ہی صفائی کی علامت ہے۔ مگر علاوہ اور بھی قریب اور غلیظ اجزاء ہیں جو مردہ کو اگر وہ مقدار سے زیادہ جمع ہو جائیں۔ تو خراب کر دیتے ہیں۔ ان میں سے خاص خاص اجزاء یہ ہیں۔ نالیوں کی بھاپ جو اکثر بیماری پیدا کرنے کے لئے انتہایت خطرناک ثابت ہوئی ہیں۔ ایک مرتبہ کلینفم کے نزدیک ۲۰ اسکول کے لڑکے ایک نالی کی صفائی کو دیکھ رہے تھے جو صاف کر نیکی غرض سے کھولی گئی تھی۔ اور بہت عرصے سے بند تھی۔ ۳ گھنٹہ میں ان ۲۰ لڑکوں سے سب کے سب اس مہال پر بیمار۔ درود میں مبتلا ہو گئے۔ اور دو لڑکے جو نالی کے اوپر کھڑے تھے۔ مر گئے۔ اس میں کچھ شک نہیں۔ کہ بھاپ جس میں دینی ہے۔ بجز منہ پر نہ ٹپ۔ بقیہ بائپ اور بانی کے برتنوں کے بھاپ کے ٹائیفائیڈ بخار کے پیدا ہونیکا بڑا بھاری سبب ہوتا ہے۔ اور اکثر اسی وجہ سے تمہارے ہتھ پیروں اور قہبات میں بخار۔ ہیضہ وغیرہ کی بیماریاں ہوتی ہیں۔ اور اسے ہم لوصاب اسٹے باب میں ثابت کریں گے۔ جانوروں کے مادہ کی ملی ہوئی بھاپ اس قدر خراب کر دیتی ہے کہ اکثر اس سے مرنے پھر یاں پسند ہو جاتی ہیں۔ بڑا خطرناک ہے۔ آدمیوں کی لاشوں سے جو بھاپ اٹھتی ہے۔ اس سے بیماروں بیماریاں مثل جیریاں شکم وغیرہ کے پیدا ہوتی ہیں۔ زیادہ گنجان قبرستانوں کی بھاپ سے بیمار خراب ہو جاتی ہے۔ اور اس سے بعض وقت قریب کے باشندوں میں بیماریاں پھیل کر اموات تک پہنچتی ہیں۔

بمشائیں۔ مختلف کارخانوں اور کھیتوں کی زیادہ بھی کم تر رہتی ہے۔ کے لئے صفائی اور بالخصوص دلدل۔ چراگاہ کے مقامات کی پکار۔ مختلف قسم کے بخار پیدا کرتی ہے۔

پروفیسر ٹینڈل جسے ہوا کے گردے کی تحقیقات کر کے نئی باتیں ملنے لگی تھیں ان کی اعلیٰ خدمت انجام دہی ہے۔ اسکا بیان ہے کہ گردے میں اولیٰ لاشوں کی

انماج۔ لکڑیوں کے ریزہ۔ پتوں کے ریزہ۔ کوئیکہ۔ میٹھی اور دیگر مختلف قسم کے اجزاء شامل رہتے ہیں۔ جن میں سے بعض اجزاء پھیپھڑوں کو سخت مضرت پیدا کرتے ہیں۔ مثلاً۔

الٹا اثرات کے اعتبار سے وہ لوگ جو کوئیکہ کے کارخانوں میں کام کرتے ہیں۔ کوئیکہ کی گردہ کی وجہ سے جلد زندگی کو ختم کر دیتے ہیں۔ اور اگر بعد میں انکے پھیپھڑوں کا امتحان کیا جائے۔ تو کوئیکہ کے اثرات کا مجموعہ اس میں ضرور ملیگا۔ جو پھیپھڑے میں پنچکر اس میں خاص طور کے اثرات سے چھوٹے چھوٹے دانے پیدا کر دیتا ہے۔ جو سانس کی آمد و رفت کے لئے سخت حاسر ہوتا ہے۔ اور ایسے کاریگروں کے پھیپھڑوں میں دل کی جانب سے خون کی آمد و رفت رفتہ رفتہ کم ہو کے موت کا سبب ہو جاتا ہے۔ آدہ اور اسی قسم کے اور اوزاروں میں سے گرمی کے ہمراہ انکے نہایت چھوٹے چھوٹے ذرات ہڈیوں میں شامل ہو جاتے ہیں۔ اور اسی طرح اینٹوں۔ کچے بھٹوں۔ ردنی کی کھوں۔ کپڑے کے کارخانوں وغیرہ کارخانوں کی ہوا کے ہمراہ ردنی وغیرہ کے اجزاء شامل ہو کے پھیپھڑے کے لئے مضر اثرات پیدا کرتے ہیں۔ اس قسم کے تمام اجزاء جو ہوا کو خراب کرتے ہیں۔ کھوں کے کارخانوں میں زیادہ پائی جاتی ہیں۔ مگر انہیں بھی بعض کارخانوں مثلاً دیو اسلائی کے کارخانہ میں فاسفورس شیشہ کا کارخانہ تانبہ۔ پیتل کے کارخانہ کی ہوا جقدر مضر ثابت ہوئی ہیں۔ اس سے زیادہ ہر کسی مقام کی ہوا مضر نہیں۔ ان مقامات کی ہوا سے سخت اجتناب لازم ہے جو اپنے زہریلے اثرات سے پھیپھڑوں کے مراض کو مہلک بنا دیتی ہے بعض نامور ففٹ لوگ جو ہوا میں اس قسم کے گردے کے بلجلانے کے خراب اثرات کو ملحوظ نہیں رکھتے۔ سخت مہلک خطرات یا امراض کے شکار ہو جاتے ہیں۔ ہم کو یقین ہے کہ انظرین ان تمام حالات پر ملاحظہ کر نیکی بعد ایسی ہی ہوا کے خطرات سے اپنے آپ کو نذر بچا نیکی کوشش کر نیکی۔ اور حفظان صحت کے

قواعد کا استعمال اور سائنس پر عمل درآمد کرنے سے بیماریوں سے بچتے رہیں گے۔
 خراب ہوا سے بچنے کی سب سے اچھی ترکیب ہوا خوری ہے۔ جس کا طریقہ
 مدتوں سے حفظانِ صحت کے دلدادوں نے مقرر کر رکھا ہے۔ بہرِ نوج یہ ظاہر ہے
 کہ ایک ایسے کمرہ کی ہوا جہاں آدمی موجود ہوں۔ اگر ہم کتنی ہی کوشش کیوں نہ
 کریں۔ اس قدر صاف نہیں رہ سکتی۔ جس قدر باہر کی ہوا صاف ہوگی۔ پس ہوا خوری
 کا اصل مدعا یہ ہے۔ کہ خراب ہوا کے اثرات کو تازہ ہوا کی ساتھ بار بار دم لینے سے
 پیپرے کو خراب ہوا سے خالی کر دیا جائے۔ اور بجائے اسکے تازہ ہوا اُسمیں
 داخل ہو جائے۔ جو ہماری تندرستی قائم رکھنے کی بہت ہی سودمند ہوگی۔ اور وہ
 خطرات جو خراب ہوا کھانے سے پیدا ہونے لگتے زائل ہو جائیں گے۔ یہ بات پہلے
 لکھی جا چکی ہے۔ کہ سو میں چھ سوال ۱۱ حصہ کا ربولک ایسڈ کا ہوا میں رہنا
 چاہئے اس سے زیادہ حصہ جب شامل ہوگا۔ ہو خراب ہو جائے گی اور
 اس غرض سے کہ کاربولک مقررہ مقدار قائم رہے۔ اور اس کی کمی بیشی سے ہوا
 خراب نہ ہونے پائے تجربہ سے یہ بات معلوم ہوئی ہے۔ کہ... ۳۰ کیوبک فیٹ
 صاف ہوائی گھنٹہ ہر آدمی کے لئے مہیا رہنی چاہئے۔ جو کمرہ کو ہوا کے سانس
 لینے سے خالی کرتا رہے۔ ہوا کی یہ مقدار ۱۰ فیٹ چوڑے ۱۰ فیٹ اونچے اور
 ۳۰ فیٹ لمبے کمرہ میں پائی جاتی ہے۔ یا اس کی تشریح دو سکرلفٹوں میں
 اس طرح ہو سکتی ہے کہ ایک آدمی کے لئے عمدہ اور صاف ہوا کھانے کے
 غرض سے ۱۰ فیٹ اونچا ۱۰ فیٹ چوڑا ۳۰ فیٹ لمبا کمرہ ہونا چاہئے۔ کیونکہ
 یہ بات تو عام طور سے دیکھی جاتی ہے۔ کہ بسا اوقات اُن تماشہ کارہوں
 یا محبوں میں جہاں معمولی کمروں میں کثرت سے آدمی جمع ہو جاتے ہیں اس ہوا کی
 کافی مقدار میں شخص کو نہ بچھنے سے مردوں اور بالخصوص عورتوں کے سر میں درد
 پہنچتا ہے۔ جس کا سبب ہوا سے ہوا کی ترابی کے اور کچھ نہیں ہوتا۔ زیادہ
 نقصان کے موقع پر یہ بھی دیکھا گیا ہے۔ کہ بعض آدمی اس قسم کے بیچ سے

باہر آتے ہی ہر شے ہونگے ہیں۔ اسکا سبب یہ ہوتا ہے۔ کہ پھیلنے کے کو
تازہ ہوا نہ ملنے۔ اور اسیں باہر بار خراب ہوا پہنچنے سے وہ اپنا مفوضہ کام
بہت کم کر سکتا ہے۔ جو مضر صحت ہے۔ جس طرح آدمیوں کے جمے سے ہوا خراب
ہو جاتی ہے۔ اُسی طرح اُن مقامات کی ہوا بھی جہاں گیس کی روشنی۔ یا دوسری
قسم کی تیز روشنیوں (علاوہ برقی اور ایسی ایٹم ریزین روشنی کے) بہت خراب ہوا
جاتی ہیں۔ جیسا کہ ایک گیس کا آئینہ بلیو کیکو بک فیگٹ پیکر کرتا ہے۔ اس قدر
کار بونک ایٹم بھی پیدا کرتا ہے۔ جو چھ آدمیوں کے دم لینے کے مقدار میں رہے
عرصہ میں پیدا ہو رہا ہے۔

کسی کمرہ کو اس کو صاف کر نیکی مشکلات اکثر اس طرح بھی واقع ہو
جاتی ہے کہ اس کمرہ کی ہوا سے سانس لیا جانا موقوف کر دیا جائے۔ مثلاً
یہ ذریعہ ضرورت کے لحاظ سے بہت اچھا ہے۔ کیونکہ یہیں ہوا کی آمد و رفت کی
اس قدر ضرورت ہے۔ کہ کسی کمرہ کے رہنے والے آدمی اگر ہوا نہ ہو۔ تو
سانس لینا انہیں مشکل پڑ جائیگا۔ اور ان مشکلات سے بچنے کی یہ ترکیب
ہو سکتی ہے۔ ہر شخص کے واسطے معمولی جگہ سے نچوڑ سکے۔ اور ضرورت ہونی
چاہئے۔ کیونکہ فیٹ کے حساب سے زیادہ ایکٹو چاہئے۔ یہ بات مناسب
ہو چکی ہے۔ کہ باد شہ کا عمدہ استعمال ہو نیز اگر چہ پوری پوری گرم ہو چکی ہو۔
تو ہم ایسی حالت میں ایک کمرہ کی ہوا جس میں درجہ حرارت ہو پیرا کیو بک فیٹ
ہوا موجود ہو چھ فیٹ خواہ فیٹ لمبا فیٹ اور سنی کمرہ میں ہوا سرد ہو جائے ایک
گھنٹہ میں چھ مرتبہ صاف ہونی چاہئے کہ بلا اسکے کہ اس ہوا سے سانس
لیا جائے۔ جو صاف تبدیل نہ ہو چکی ہو نہ پوری تبدیلی معنائی کا تبادلہ کمرہ میں
یا دیر اس کے کھوں کے ذریعہ سے ہوتا رہتا ہے۔ کیونکہ اکثر یہ نا ممکن ہوتا ہے
کہ ایک کمرہ کی ہوا گھنٹہ میں ۳ مرتبہ نہیں نکال دی جائے۔ اس لئے جیسا ناظرین
کو پہلے سمجھا دیا گیا ہے۔ یہ مناسب ہے۔ کہ کمرہ میں زیادہ آدمیوں کا ایک جگہ رہنا

نظر اندازی کرنا چاہئے۔ اور ایک آدمی ایک ہزار کیوبک فیٹ پانی کی ضرورت کو دیکھ لیا جائے۔ اور یہ مقدار موابھی اُس پانی کی مقدار ہے۔ جو صاف ہوا کھلائی جائے۔ ورنہ خراب پانی کی صورت میں ایک آدمی کے لئے اس سے زیادہ چھوٹا کی ضرورت ہوگی۔ اس قاعدہ کی بموجب ایک مکہ جو دس فیٹ بلند دس فیٹ چوڑا اور بیس فیٹ لمبا ہو۔ دو آدمیوں کے رہنے کو کافی ہوگا۔ اور وہ مکہ جو بیس فیٹ اسکوئر اور اونیٹ بلند ہوگا۔ اس میں چار آدمی رہ سکتے ہیں اس سے زیادہ اتنے بڑے مکہ میں کھاپی اور سو نہیں سکتے۔ اکثر دیکھا جاتا ہے۔ کہ ان قواعد کے خلاف درزی بیوقوفوں یا غریبوں کی طرف سے زیادہ ہوتی ہے۔ مگر جلدی یا بدیر ان قاعدوں کی پابندی نہ کر نیکو خراب نتیجہ انکو ضرور بھگتنا پڑتا ہے۔ اور اس میں کچھ شک نہیں کہ کثرت بیماریوں کی ایسے ہی آدمیوں میں پائی جاتی ہے۔ جو اپنے بڑے حصہ عمر کو ایسے مکانوں میں گزارنے میں جہاں کی ہوا اس قدر آدمیوں کے لئے ہرگز کافی نہیں ہوتی جس قدر کہ اُن میں رہتے ہیں۔ حالات مذکورہ بالا کو جہاں تک چاہا خیال ہے ہم نے اپنے ناظرین کے سامنے بافصاحت بیان کر دیا ہے۔ ہر رسول اللہ بلوغ باشد و بس۔

ساتواں باب

صاف پانی اور وہ کس طرح حاصل ہوتا ہے

انسانی زندگی قائم رکھنے کے لئے مانی ایک دوسری ضروری چیز ہے۔ پہلی چیز ہوا ہے۔ جس کے بغیر ہر جاندار دو منٹ سے۔ اونیٹ تک زندہ رہ سکتا ہے۔ بغیر پانی تین چار اور پانچ روز تک۔ بغیر سونے سات روز تک۔ اور بغیر کھانے دس پندرہ روز تک ہر جاندار کا زندہ رہنا ممکن ہے۔ مگر جس طرح پانی ضروریات زندگی سے ہے۔ اسی طرح تندستی کے لئے

صاف پانی کی ضرورت ہے۔ اور جب تک پانی صاف رہتا ہے۔ اس میں اسکی اصلی قوت قائم رہتی ہے۔ اور بعد خراب ہونے کے اس کی قدرتی تاثیر میں فرق پڑ جاتا ہے۔ اس لحاظ سے جس طرح پچھلے باب میں ناظرین کی توجہ ہوا کہ صاف ہونے پر دلائل گئی تھی اس باب میں پانی کی صفائی کی طرف دلائل جاتی ہے۔

پانی سطح زمین کے قریب ۳ حصہ پر موجود ہے۔ اور انسان حیوان نباتات وغیرہ میں بھی بہت بڑا حصہ پانی کا موجود ہے۔ قریب ۹۰ فیصدی کے اجسام متذکرہ بالا میں پانی کا اندازہ کیا گیا ہے۔ ایک تندرست آدمی کو روزانہ ۳ سے ۵ پیٹ فضا میں تک پانی کی ضرورت ہوگی۔ اور اس تحقیقات سے قریب ۱/۲ کے کھانے و پینے میں پانی موجود رہتا ہے۔ اور باقی پانی پیایا جاتا ہے۔ غرض ذیل طرح جو پانی انسان کے جسم میں پہنچتا ہے۔ اسکی مقدار تین سے پانچ پیٹ تک ہوتی ہے۔ اب بالان سو کہ سمندر بھیلوں اور دریاؤں کی بھاپ سے بنتا ہے۔ اسلئے قدرتی طور سے صاف ہوتا۔ اور اگر اسکو اچری اور پھاف برتن میں لے لیا جائے۔ تو وہ تمام حالتوں سے بہتر ہوتا ہے۔ عموماً اگر وہ صاف سلیٹ یا لہی کی چادر سے ڈھکی ہوئی چھت پر سے لیا جائے۔ تو بہت ہی نفیس ہوگا۔ مگر اکثر پانی خراب برتنوں میں رکھنے یا خراب برتنوں میں اکٹھا کرنے سے یا ایسے نلوں کے ذریعہ بہیم پہنچا۔ اور چھپے پینے اور کھانا پکانے کے کام میں لائے جانے کے متوال بنادیتا ہے۔ کیونکہ اسی صورتوں میں پانی میں وہ اصلی جوہر نہیں رہتا۔ جو قدرتی اس میں موجود ہے۔ کئی سو برس گذرے۔ مسٹر ڈم کے مشہر میں ایک عجیب بیماری پیدا ہو گئی تھی۔ یعنی اولاد و مسدہ پیدا ہونے کے دائمی قبض کا عارضہ ہو جانا تھا۔ اور رفتہ رفتہ یہ حالت دائمی ریشہ یا فالج کی صورت اختیار کر لیتی تھی۔ عرصہ کے بعد اس بیماری کو ایک حکیم نے تشخیص کر کے کہا کہ یہ مرض اس پانی کے استعمال کی وجہ سے ہے۔ جو کھڑا سے کئی چادروں سے ڈھکی ہوئی چھتوں سے بکر آتا ہے۔ کسی قدر جب اسکے رنج کریم اسی طرح تجویز کی گئی۔ کہ پانی کے بہم رسانی کا طریقہ

جو سیسہ کے ذریعہ سے تھا۔ موقوف کر دیا گیا۔ تو رفتہ رفتہ یہ بیمار بھی بالکل جاتی رہی۔

دریاؤں سے پانی کی بہر سانی کافی طور سے ہوتی ہے۔ اور پانی کی ضرورت کو برف زریکا سب سے بڑا ذریعہ دریاؤں کی موجودگی ہو سکتی ہے۔ اور اگر دریا کے نالی کی صفائی کا بڑا لحاظ رکھا جائے۔ اور پانی کی دھاریں کوڑا کبڑا ہمیشہ ڈالے جانے سے احتراز کیا جائے تو ایسے پانی کی صفائی اور اعلیت میں کوئی شبہ نہیں رہ سکتا۔ از شیشہ کے بچوں سے جیسا کہ اکثر شہروں اور بعض مقامات پر دستور ہے۔ پانی حاصل کیا جائے۔ تو اسکی صفائی کے لئے ایک کافی مقدار میں سلفٹ اور کلورائیڈ کو استعمال کر لینا نہایت مناسب خیال کیا جاتا ہے۔ نمک جب کہ اوپر ذکر کیا گیا۔ براہ راست پانی پر اپنا کوئی اثر نہیں کرتا بلکہ بچوں یا عموں کے جسم میں اپنا اثر پیدا کرنے سے پانی کو خراب نہیں ہونے دیتا۔ اب باران کو سہینہ بہت کم یا بچوں کے ذریعہ سے حاصل نہ کیا جاتا پانی کی مزید احتیاط کے لئے لازمی ہے۔ اور ایسی تمام احتیاط سے قطع نظر اگر اکثر بڑی بڑی بیماریوں کا باعث ہوتا رہتا ہے۔ جو محض ہماری خود غفلت یا بیوقوفیوں کا نتیجہ ہے۔

اب باران کی صفائی کے متعلق بہت کچھ لکھنا تھا۔ مگر اس مختصر سالہ میں اس قدر گنجائش نہیں کہ مفصل بحث کی جائے۔ اور لوگوں کے پانی پر بحث کرنے کی ضرورت ہے اور بھی مجبور کر دیا۔ جسکے پانی کی خرابی سے قصبات اور بعض بعض مقامات پر شہر میں بھی بیماری اور مختلف قسم کی تکالیف کا پیشینہ رہتا ہے۔ اور باشندے ہمیشہ سخت تکالیف میں مبتلا رہتے ہیں۔

مینہ برسنے کے بعد نہ کا پانی زمین کی ڈاڑوں۔ سوراخوں میں چلا جاتا ہے اور دریا کا پانی ایک بڑی مقدار میں زمین میں جذب ہو جاتا ہے۔ اور جین گھٹتی یا چند دنوں کے بعد زمین کے مسامات میں سے گزر کے یہ تمام پانی تمہارا سے

کٹوں میں پہنچتا ہے۔ ان اقسام سے کٹوں تک آئے ہیں پانی کے سمراہ مختلف چھوٹے چھوٹے اجزاء اس کے زمین شامل ہو کے کٹوں میں پہنچ جاتے ہیں ان اجزاء کی مختلف تعداد اس درجہ پر ہوتی ہے۔ کہ انکا شمار بالکل محال ہے اور بعض اجزاء ایسے ہیں۔ کہ جسے ہمارے ناظرین بالکل آگاہ نہیں۔ مگر اسپر بھی یہ اجزاء بہت کم تندرستی کے مضر ثابت ہوتے ہیں۔ اس کے برعکس اگر پانی اپنے راستہ میں ایسے اجزاء میں شامل ہو جائے۔ جو جانوروں کے مختلف اقسام سے برآمد ہوتا ہے۔ تو یہ اجزاء پانی کو خراب کر دیتے ہیں۔ علاوہ اسکے کہ پانی کی بواور مزہ میں تغیر واقع ہو جائے۔ بعض اوقات زہریلا اثر پیدا ہو کر اموات کا باعث ہو جاتا ہے۔ ہیضہ اور ڈائریٹریا کی صورتوں میں محض پانی کی خرابی پر منحصر ہے۔

غالباً میں اپنے ناظرین کو اس خاص معاملہ میں دو تین مثالیں دیکر پورا اطمینان کر سکوں گا۔ اور یقین ہے کہ پورے طور سے سمجھ میں آ جائیگا۔ جو سبق ذیل کی دو حکایتوں سے ملتا ہے۔ اگر اسی ہمیشہ دھیان رکھا جائے اور سب لوگ اس کا خیال رکھیں تو اس بات کی پوری امید ہو سکتی ہے کہ سالانہ ہزاروں آدمیوں کی جان بچ جائیگی۔

۱۸۵۲ء کو گولڈن اسکواڈر لندن کے براڈ سٹریٹ پر ایک میٹور ٹی واٹر پر سے ایک مہفتہ میں پانچ سو آدمی جب جھڑ سے مر گئے۔ اور اس پمپ کے نقصانات کا ذیل کی عجیب طریقوں سے تدارک کیا گیا۔ مدت سے یہ بات معلوم تھی کہ پانی بس میں پانچ یا چھ گرین چونہ فی سین د چاء کے بنانے کے لئے بہت ہی اچھا ہوتا ہے۔ کیونکہ چونہ کا اس قدر جزو شامل ہونے سے چاء کے پتوں کی اصل خراب خاصیت زایل نہیں ہوتا۔ براڈ سٹریٹ کے پمپ کے مضر اثرات کے دریافت کیا جانا بھی یہ بھی وجہ تھی۔ کیونکہ پانی جو اس پمپ سے لیا جاتا تھا۔ اس میں چونہ اتنا کافی مقدار ہونے سے اور جب لندن

یہ بہت پہچانے ہوئے ہو گئے۔ تو منجھلہ ان لوگوں کے ایک
 عورت جو پہلے سڑک میں جا رہی تھی۔ یہ عورت روزانہ اپنی خادمہ کو بمب میں سے
 پانی لینے بھیج کر آتی تھی۔ یہاں تک کہ اس خراب پانی کی تاثیر سے عورت اور
 بچہ بیمار ہوئے۔ دو تین دنوں میں بچہ بے ہوش ہو گیا۔ جب پر محنت کے اندر کو خاص
 تو جبر سے پورے ہوئے۔ اور آج بھی وہ بچہ بیمار ہے۔ اس کا کھڑا ہونا یا گیا۔ جسے بہت
 جلد کروڑوں آج نہ لگتا ہے۔ اس کی شکایت اس کی اور جانچ کرنے پر معلوم ہوا کہ
 پانی کی فراہمی سے بیمار ہو گیا۔ مریض کہنے پانچ دن کے خزانے اس میں بھیجے
 تھے۔ رشتہ یہ تھا کہ اس کی بیوی تھی۔ یہ کوئی تعجب کی بات نہیں ہے۔ تاہم یہ
 اگر خیال کریں گے تو ایسی بدادیں اس سے جان میں سے نکال دیں مریضوں کو اس میں
 اس میں بے ہوش پانچ دن کے اندر اس میں بے ہوش ہو گیا۔ ایسے بیماروں کے
 پیشاب یا خزانے کے لینے سے شریک کی گئی ہیں۔ ان کو ناظرین نہ بھولے ہونگے۔ وہ
 خزانے یا اس پر پیشاب لینے والی۔ انہیں اتنا سمجھ کی بدادیں یا خزانوں کا خمیازہ تھا
 کہ ان میں ایک اور بے ہوش ہو گیا۔ جس میں بھی بے ہوش ہو گیا۔ یہ بے ہوشی عام طور سے پھیل
 جاتی تھی۔ اس کا سبب صرف یہ تھا کہ کوئی بے ہوش ہو گیا۔ اس بیماری کے مریض کا پانچ
 دن کا پانچ سالہ بچہ یہ تھی کہ ایک نوجوان آدھی بھڑکے شہر میں بیکر گزرا
 اور راستہ میں اس خطرناک بخار کا شکار ہو گیا۔ لڑکوں نے اس بیمار کو گلے لگائے
 ایک چھوٹے سے بچے کے پھر اس خانہ میں ڈال دیا۔ کیونکہ آگے بچانے کیواسطے
 بیمار میں طاقت باقی نہ رہی تھی۔ یہ سو فیصد ایک مختصر سی گھنٹی سے دو حصوں
 میں تقسیم ہو رہا تھا۔ اور ان دونوں حصوں میں قریب نصف نصف حصہ
 کے مکانات بنے ہوئے تھے۔ ایک ہفتہ کے بعد اس حصہ گاؤں میں جہاں
 یہ شرابخانہ واقع تھا۔ یہ مرض پھیل گیا۔ اور تمام گھر جو ادھر کی طرف واقع تھے
 اس مرض میں مبتلا ہو گئے۔ مگر صرف ایک گھر باقی بچ رہا۔ یہ خلافت اسکے دو
 حصہ میں اسکا اثر نہ نہیں ہوا۔ تحقیقات سے معلوم ہوا کہ شرابخانہ کے

قریب ایک کنواں تھا۔ جس میں سے اس جھٹکے گاؤں کے تمام آدمی پانی لیجا کر استعمال کرتے تھے۔ اور صرف یہ ہی گھر جو بیچ رہا تھا۔ اس کنوئیں کا پانی تنہا نہیں کرتا تھا۔ اور وجہ اسکی یہ تھی کہ مرا سے کے مالک سے اس گھر کے اوپر کی لڑائی ہو گئی تھی۔ اور وہ لپیٹہ اسے نہال کے لئے دوست کے کنوئیں سے جو اس زہریلے اثر سے بچا ہوا تھا۔ پانی لایا کرتے تھے۔ اور اس کنوئیں کے پانی سے جسے تمام نصف گھاؤں کو بدلتے رہن کر رکھا تھا۔ (سطح پر گئے تھے۔ بچوں کی تیاریوں کے خراب اثرات کی وجہ دریافت کرنے کے لئے نہایت احتیاط لازم ہوگی۔ اگر ایک خاندان میں چند بچے پے در پے بیمار ہو جائیں تو ضرور یہ سمجھ لینا چاہئے کہ اس کنوئیں میں جسکا پانی استعمال کیا جاتا ہے۔ مریض کا پاخانہ یا پیشاب ضرور پڑ گیا۔ ہے جسے پانی کو خراب کر دیا۔ اور اسکی تحقیقات فوراً شروع کر دینی چاہئے۔ تاکہ کم سے کم فوراً اس کنوئیں کے پانی کو نکال دے۔ صاف کر دیا جائے۔ تاکہ باقی رہنے والے پانی سے جلد ہی شفا مل سکے۔

تجربہ سے اس بات کو ثابت کر رہا تھا کہ ایک کنواں ۱۰۰ فیٹ گہرا اگر کھودا جائے تو اس گہرائی پر نہ کاٹھیر پایا جائیگا۔ جو مخروطی شکل کی مکوس صورت میں ہوگا۔ اور اسکا سر کنوئیں کی تہ میں ہر گا اور اسکا سطح دو سو فیٹ تک پایا جائیگا۔ یا سطح بہت کم کنوئیں کی گہرائی سے دو چہ ہوگا۔ اسلئے اگر کنواں ایک سو چاس اسکے اتر فیٹ لمبے چوڑے گاؤں میں کھودا جائے تاکہ اس پانی کا آرام ہو جائے اور یہ کنواں گاؤں کے کسی کنارہ پر بنایا جائے۔ اور کنوئیں سے مناسب فاصلہ پر چند گڑھے کپڑے وغیرہ دھوئے جائیں گے۔ کھود لئے جائیں۔ یا ایسے گڑھے ہوں۔ جن میں برسات کا پانی جمع ہو جائے تو جیسا ہم اوپر بیان کر آئے ہیں۔ نہ اسے پانی کے ذریعہ زمین کے بہت سے خراب اجزاء کنوئیں میں پہنچ جاتے ہیں۔ اور نیز یہ کہ کنوئیں میں بہت صاف رہت جسکے مسامات بہت کشادہ ہوتے ہیں۔ کنوئیں کی تہ میں اسقدر

زمین چاروں طرف سے گھیرے رہتا ہے۔ جو اکثر کنوئیں کی گہرائی سے دو چاند ہوتی ہے۔ ایسی حالت میں ظاہر ہے کہ یہ گڑھے اگر اوس فصل سے زیادہ دور واقع ہیں جس میں کنوئیں کی ریشمی تہ چاروں طرف پھیلی ہوئی ہے خوشہ پڑا ہے۔ کوئی نقصان پیدا نہیں کر سکتے۔ ورنہ ان گڑھوں کا تمام خراب پانی جذب ہو کے کنوئیں میں پہنچے گا۔ اور یہ ضد نائیفایر فیور وغیرہ مختلف قسم کے امراض کا باعث ہو گا۔ اسی طرح شہروں میں بھی کنوئیں چھوٹے چھوٹے گڑھے ہوتے ہیں جو اکثر خراب پانی سے لبریز پائے جاتے ہیں۔ یہ گڑھے بھی کنوئیں کے پانی کو خراب کر دیتے ہیں۔ اس میں کچھ شک نہیں۔ بعض مرتبہ کنوئیں سے باقاعدہ سیوریج مٹی۔ ریت کا ڈھیر۔ کوڑیوں کا انبار نہ ڈالے جانے سے پانی خراب ہو جاتا ہے یا دوسرے لفظوں میں یوں کہا جا سکتا ہے کہ دوسو فیٹ یا اس سے زیادہ دوری پر بھی گڑھے ہوں۔ اور ان کے لئے زمین ذرا اچھ بھی ایسے ہوں۔ یعنی زمین ریشمی تہ ہو۔ یا جس میں قوت جذبہ زیادہ ہو۔ مثلاً ایسے گڑھوں کا پانی اس قدر فصل پہنچے کہ بر بھی کنوئیں کے پانی پر خراب اثر ڈالے نہیں رہیگا۔ چنانچہ کنوئیں کے گرد نواح کے گڑھے کنوئیں کو رستہ پہنچاتے ہیں۔ اور ظاہر ہے کہ کنوئیں کا گاراں میں ہونا۔ یا شہر میں اسکی آبادی کا بہت بڑا حصہ بہاریں ہو تا ہے۔ یہ سب غرضیں اس بات کو متاثر سمجھ سکتے ہیں۔ کہ سطح زمین کو عمارتیں بنانا یا نکالنا ضروری ہے۔ کیونکہ جب قدر زمین ڈھلے اور صاف ہوا تندرستی کے لئے ضروری ہے۔ اسی طرح صاف پانی کا بہنا بھی لازمی ہے۔ پھوسے گڑھے کنوئیں۔ تالابوں۔ برساتوں وغیرہ کا پانی خراب ہو جانے کے قابل ہوتا ہے۔ اسوجہ سے کہ بذریعہ زمین کے اسکی صفائی نہیں ہوتی۔

باقی کو ڈاکٹر بارک کے مجوزہ نہایت آسان طریقہ سے صاف کیا جا سکتا ہے۔ جو خانگی فلٹر کارآمد ہے۔ جسکی ترکیب یہ ہے۔ ایک معمولی مٹی کا

کہہ جس میں نیچے کی طرف ایک چھوٹا سا روزن ہونا چاہئے۔ اس روزن کو تاروں یا صاف کپڑے کی بٹی سے بند کر دیا جائے۔ اب اس گھڑے میں سونچہ کی ایک تھکنگر کی دیکھ اُسکے اوپر اسقدر صاف اور ڈھلوان ہونا چاہئے کہ زتنا اور گرتے کے بعد ایک تپلی سی تھکنگر دلوں کی اور پھر ۳ انچہ کوئیلہ کی تھکنگر بچھانی جائے۔ اب یہ فلٹر تیار ہو گیا۔ اس گھڑے کو پانی سے بھریا جائے۔ اور اُسکے نیچے ایک بڑی بوتل رکھ دی جائے۔ تاکہ پانی اس بوتل میں ٹپک ٹپک کر جمع ہوتا رہے۔ کوئلہ وقتاً فوقتاً آگ پر خشک کر کے صاف کر لینا چاہئے۔ اور اسی طرح کنگر اور ریتا کا بھی صاف کیا جانا ضروری ہے۔ کپڑہ یا تار جو گھڑے کے روزن میں لگا ہوا ہے وہ بھی وقتاً فوقتاً بدل جائیگا۔ خراب اجزاء کی شمولیت دریافت کرنے کے لئے پانی کو بہت صاف بوتل میں ۲ گھنٹہ تک رکھ کے دیکھنا چاہئے۔ اس کام کے لئے ایسی بوتل جس میں ایک پنٹ روزن پانی اپنے استحال کرنے چاہئے۔ اور بوتل بقدر لمبے کے خالی رہے۔ جبکو بہت مضبوط ہو گا کہ سونہا کر دیا جائے۔ اگر پانی میں بدبو آنے لگی ہو۔ تو اُسکی جانچ از روئے قاعدہ کہتے لکھی جائے۔ اور اس استحال سے پہلے ایسے خراب پانی کو کھانے پینے کے کام میں نہ لگنا دیا جائے۔ وہ پانی جو اس طرح اسحان کیا جائیگا۔ وہ تمام خراب اجزاء سے صاف پاک ہوگا۔

ایسے موصوفوں پر جہاں اُن اضلاع میں سفر کرتا ہے جہاں بیماری ہو رہی ہو یا جہاں کسی قسم کی وبا کا ظہور ہو رہا ہو۔ سوائے نمونہ کے اُبلے ہوئے پانی کے اور کسی قسم کا پانی استعمال نہیں کرنا چاہئے۔ پانی جو اس غرض سے رکھا جائے۔ اُسکو کم از کم نصف گھنٹہ تک اوبالنا چاہئے۔ منہ کا پانی چند لمحا سے بہت اچھا ہوتا ہے کیونکہ معمولی پانی کو جو شش دینے سے قلعی طور سے زیادہ نہیں ہو جاتا۔ اور نیز بعض لوگ جو اسکی عادت نہیں رکھتے

اُنکے لئے مضر بھی ثابت ہوا ہے۔

پانی کے خراب ہونے کے اسباب کے متعلق بحث کرنے کے لئے ہمیں یہاں پر مختصر طور سے نالیوں کے فردی مضمون پر نظر ڈالنی چاہئے۔ جو تمام گھاؤں اور شہروں میں عموماً پائی جاتی ہیں۔ اور جسکے بنانے کی غرض خراب پانی اور غلاطت وغیرہ کو صاف کر لینا ہوتی ہے۔ ان چھوٹی چھوٹی نالیوں میں باوجود صفائی کے اکثر عدم توجہی کے باعث خراب پانی اور غلاطت جمع ہو جاتی ہے۔ اور اُن ذرائع سے جب کاؤکر اور پر کیا گیا۔ ہوا اور پانی سے ملے، ملو خراب کر دیتے ہیں۔ جسکی مصلحت کی نہایت ضرورت ہے۔

ان تمام باتوں پر غور کرنے کے بعد ہم کو یہ قاعدہ مقدر کر لینا چاہئے کہ ہم ایسے مکان یا مقامات پر سونا اور کھانا موقوف کر دیں۔ جہاں نالیاں ٹھیک حالت میں نہ ہوں۔ اور اسکا خیال نہ کرنا چاہئے۔ کہ نالیوں میں بدبو نہیں آتی۔ تو انکا زہر بلا اثر پانی اور ہوا پر نہ پہنچے گا۔ بلکہ خراب پانی کا جمع ہو جانا اور غلاطت کا اکٹھا ہو جانا بھی بذلت خود ایک مضر فعل ہے۔ علاوہ ان تمام باتوں کے منہ نہ ہونے، برتن۔ نہانے کا کمرہ۔ رہنے یا سونے کے کمرہ کے بالکل قریب ہی واقعہ ہونا بھی مناسب نہیں ہے۔ جیسا کہ آجکل رواج ہے۔ مہتمم! یہ تھوڑا سا آرام ٹائیٹھانہ فیور اور مختلف خطرناک بیماریوں کا پیشخیمہ ہے۔ اور ان باتوں سے چشم پوشی کرنا بیماریوں کا مول لینا ہے۔

اس بات کی اُمید کج جاتی ہے۔ کہ نالیوں وغیرہ کی صفائی کا کوئی جدید طریقہ ایجاد ہو جائیگا۔ مگر تو بھی اس سے قبل موجودہ نالیوں وغیرہ کی صفائی کے اس کام کی طرف پوری توجہ رکھنی لازمی ہے۔ جس سے غفلت کرنا چھیک رہیضہ بخار وغیرہ بیماریوں کا مدعو کرنا ہے۔

آنٹھوان باب

غسل اور اسکی ترکیب

ڈاکٹر ابرنچی کی نسبت یہ بات مشہور ہے۔ کہ ایک مرتبہ اسکے مابین ایک لڑکے کو لا یا گیا۔ جو کسی جلدی بیماری میں مبتلا تھا۔ لڑکا بیمار ضرور تھا۔ مگر سات اسکے اسکا بدن بھی نہایت میلہ پور ہا تھا۔ ڈاکٹر نے بچے کے بدن کو اس قدر میلادیکھ کے فوراً مرض کی تشخیص کی۔ اس جسم کی صفائی نہ ہونا مرض کا سبب خیال کر کے بچے کی ماں کو بلا کر کہا کہ میں تمہارے لڑکے کو بہت جلد اچھا کر دوں گا۔ مگر تم میرا کہا مانو۔ ایک بڑے ٹب میں گرم پانی بھر کے لڑکے کو اس میں ڈبو کر اور خوب تل تل کے نہلا دو۔ اور صابون سے بدن کو دھو کے تولیو۔ اس سے صاف کر دو۔ لڑکے کی ماں یہ سن کر چلا آئی کہ کیا آپ بیمار بچے کو نہلانا چاہتے ہیں جبکہ ڈاکٹر نے کہا کہ بلا اس ترکیب کے تمہارا لڑکا تندرست نہیں ہو سکتا۔

اگر یہ میرا مقولہ کہ صفائی تمام نیکیوں کا مخزن ہے۔ درست ہے۔ اور جسے میں خیال کرتا ہوں کہ بالکل ٹھیک ہے۔ تو اخلاقی طور سے بھی ہمارا فرض ہے کہ اپنے بدن کو جس سے بیماری بن کر تصویر آ رہا ہے۔ صاف رکھیں اور اس کے لئے سوائے غسل کرنے کے کوئی دوسری ترکیب نہیں ہو سکتی۔ غسل کا طریقہ بہت قدیم زمانہ سے چلا آ رہا ہے۔ اور یونانی اور رومی لوگ اسکے خاص دلدادہ تھے۔ گرم ملکوں میں یہودیوں اور مشرقی مذاہب میں نہانا ایسا ضروری تھا۔ کہ اسکو جزو عبادت بنا لیا گیا تھا۔ جو اس میں شک نہیں۔ کہ عابدوں کو صفائی جسم کے علاوہ تندرستی کا ایک بڑا ذریعہ ہو جاتا تھا۔

غسل کرنے کی نسبت کے سمجھنے کے لئے ہمیں پہلے جلد کی حالت

اور اسکی حکمت پر غار نظر ڈالنے کی ضرورت پڑیگی۔ جسپر ہمارے جسم کی حفاظت کا ادارہ مدار ہے۔ لہذا اگر ہم دیکھیں تو معلوم ہوتا ہے۔ سب سے اول ہمارے جسم کی سب سے بیرونی سطح پر ایک جھلی کی تہ ہے جو بالکل باریک چڑھے کی مشابہت رکھتی ہے جسکو لغو غم کے نام سے نامزد کیا جاتا ہے۔ اس جھلی کے ساتھ کسلی رگ دریشہ کے ارباط نہیں ہوتا۔ اور اسیدو جہ سے یہ بالکل خیس ہوتی ہے۔ اور ہاتھ کے جلنے یا کسی ایسے ہی سبب سے اس پر آبلہ اٹھ آتا ہے اکثر دیکھا جاتا ہے کہ اسکول کے بچے اپنی انگلیوں میں سوئی کو جھپکڑ لیتے ہیں مگر انہیں کوئی تکلیف محسوس نہیں ہوتی۔ اس جھلی کے نیچے ایک اور تہ واقعہ ہے۔ جسے اصل چڑھ کہا جاسکتا ہے۔ اور اس اصل چڑھ کے ساتھ رگیں اور خون کی شریان وابستہ رہتی ہیں۔ اور یہی وجہ ہے۔ ذرا سے زخم اور کھر پنچ سے تکلیف محسوس ہونے لگتی ہے۔ اور ایک سوئی بھی بلا تکلیف اُس میں دی نہیں جاسکتی۔ اس چڑھ کے نیچے (واقعہ ہے۔ جو چربی کا خاصہ حصہ لئے ہوئے ہوتا ہے۔

ہماری زمانہ حال کی تحقیقات کے مطابق ہماری جسمانی ساخت ۳ حصول پر تقسیم ہے۔ غدود۔ شرین۔ مثل کے غدود۔ منسوبہ بلن و سوراخ جو مسامات جلد کہلاتے ہیں۔ شرین غدود پر اصلی چڑھ ہوتا ہے اور اسکے نیچے گوشت کی تہ۔ باہر کی جانب نیلی جھلی پر سزاروں سوراخ ملتے ہیں۔ جسکو بعض وقت نظر سے نہیں دیکھا جاتا۔ اور ان سوراخوں کی تعداد ہر ایک اسکوار اینچ میں چار سو سے ۸۰۰ سونگ اندازہ کی گئی ہے۔ ان سوراخوں کی تعداد اور ساخت یا تھنوں کی پتھیلی اور سیر کی تہی پر مختلف صورتوں سے پائی جاتی ہے۔ اور اسی طرح کمر پر ان سوراخوں کی حالت ہے۔ ان روزوں کی بالوں کا طول معمولی آدمی کے جسم پر ۲ ۱/۲ سیل لفٹائی میں اندازہ کی گئی ہے ان سوراخوں کا فائدہ جو بطور جسم کی نالیوں کے ہیں۔ اسی طرح بہت اچھے طور پر

سمجھ میں آ سکتا ہے۔ کہ ایک کتھے کے تمام بال نریش کے اوس پر رنگ پھیر
دیا جائے۔ جس کا نتیجہ یہ ہو گا۔ کہ کتھ۔ ہلاک ہو جائیگا۔ اسی طرح نہایت غلیظ
آومیوں کے جسم پر میل اندھا خاک وغیرہ کی کتھ کسی طرح کتھے کے جسم کی نریش سے
کم نہیں۔ جس سے پسینہ کی آمد و رفت جو قدر تا مقید ہے بند ہو جائیگی۔ اور جو جسم
کی صفائی لگی جانب میں اپنا مقوضہ کام بخوبی انجام دیتا رہیگا۔

سونے کے وقت ہمارے بدن سے پسینہ بہتا نہیں۔ بلکہ رستا ہے
یسا خشک کہ بدن صرف نم ہو جاتا ہے۔ مگر موسم گرما میں اور بالخصوص ریاضت
کرنے کے موقع پر نسبتاً ہمارے بدن سے بوند بوند ٹپکتے لگتے ہیں۔ اس عرق
کے ٹپکنے سے جو پسینہ کھلاتا ہے۔ بدن کی گرمی اپنے معتدل حالت میں رہ
جاتی ہے۔ جو ۹۸.۴ ہوتی ہے۔ علاوہ اسکے پسینہ کے ٹپکنے سے یہ بھی فائدہ
منصور ہے۔ کہ وہ سفید بانی جو معدہ میں جمع ہو جاتا ہے۔ نکل جاتا ہے۔ جہاں
وہ بانی جسے ہم پتے ہیں۔ جمع ہوتا رہتا ہے۔ جلدی مسامت جب پروٹی خزانوں
سے پورے پورے ٹپکے ہوئے نہیں رہتے۔ جس سے وہ اپنا مقوضہ کام
انجام دے سکیں۔ تو جو کام ان مسامات سے نکلتا تھا۔ اس کا بوجھ اکثر
بعض اندرونی اعضاء جسم مغل گروہ و انتریل کو کرنا پڑتا ہے۔ اور یہ اعضاء
بدن خون کے صاف کرنے اور اس کو باقاعدہ روانہ کرنے میں مدد دیتے ہیں
اور اگر ان سے یہ ہی کام ایک سفیہ تک لیا جائے۔ تو ضروری ہے کہ سخت
بیلایوں کا سامنا کرنا پڑیگا۔

بدن کے میل و پتے سے دو نقصان ہیں۔ اول وہ پسینہ جو حفظ صحت کے
لئے قدرتی ذریعہ تھا۔ خشک ہو جاتا ہے۔ اور بدن کا روغنی جزو عمدہ خون کا
ایسی اچھی طور سے صفائے ہونا جیسا ہونا چاہئے تھا۔ ان ہر دو وجوہات سے
بدن سی جلدی بیماریاں ہوتی رہتی ہیں۔ جس کا ان متعدی امراض سے کوئی
تعلق نہیں۔ جو معتدلتی ہیں۔ اس لئے وہ مرد و عورت جو اپنے جسمانی سطح کے

صفائی کا پورا پورا خیال کرینگے۔ وہ محض صفائی کی وجہ سے میٹھا راجدی
بیماریوں سے نجات پاسکیں گے۔

بیان مندرجہ بالا ہمارے خیال ناظرین کے سمجھنے کے لئے کافی ہے۔
اور ہم یقین ہے کہ وہ جسمانی صفائی کی غرض غائت کو اچھی طرح سمجھ گئے
ہوں گے۔ جنہاں کہ وہ پورا پورا عملدرآمد کریں تو بیماریوں سے بچتے رہیں گے۔ لہذا
اب ہم غسل کی حقیقت کو بیان کرتے ہیں۔

جسمانی صفائی کے لئے سب سے بہتر طریقہ گرم پانی سے نہانیکہ ہے
جو ۷۰ سے ۸۰ درجہ تک گرم ہو۔ اس درجہ تک کا گرم پانی ہمارے
بدن کو آرام دیتا ہے۔ اور وہ تکلیف جو سرد پانی سے پہنچ سکتی تھی۔ محسوس
نہیں ہوتی۔ اور یہ تکلیف ۶۰ درجہ سے کم گرم پانی سے پہنچ سکتی ہے اور
جس طرح ٹھنڈا پانی ناگوار معلوم ہوتا ہے۔ اسی طرح ۸۵ درجہ تک یا
اس سے زیادہ گرم پانی بھی جسم کو برا معلوم ہوگا۔ صابون یا اوئینہ ملنا
پنہایت مناسب ہے۔ تاکہ میل جو روغنی حصہ بدن پر جام ہو رہے چھوٹ
جائے۔ بہت آدمی عرصہ تک گرم حمام میں ٹھہرے رہتے ہیں۔ مگر اس
غفلت سے ہمیشہ باز رہنا چاہئے۔ جس سے اکثر نقصان پہنچنے کا
اندیشہ ہوتا ہے۔ نہانے کا تسلسل مختلف آدمیوں کے لئے مختلف
طریقوں میں ہونا چاہئے۔ مثلاً وہ شخص جسکے پسینہ سے زیادہ نوٹکلی ہے
اسکو گرم موسم میں دن میں دو مرتبہ نہانا ضروری ہے۔ بر خلاف اسکے وہ
لوگ جسکے پسینہ سے کم بہہ خارج ہوتی ہے یا انکا بدن زیادہ میل نہیں
رہتا۔ انکے لئے دن میں ایک مرتبہ نہانا کافی ہوگا۔ اس میں کچھ شک نہیں
کہ نہانا بھی مثل دوسرے عمدہ کاموں کے ہے۔ اور اس سے بہت سی
بیماریاں رفع ہوتی ہیں۔ یہ بہت کم دیکھا گیا ہے۔ کہ کوئی بیمار متواتر
نہاتے رہنے سے زیادہ مریض ہو گیا ہو۔ اسی کے مقابلہ میں جیسا کہ شفاخانہ

کی رپوٹ منظر ہیں۔ خلاف ہدایت کی وجہ سے عام غلطی یہ ہوتی ہے کہ وہ
 دھونے اور صفائی کے احکام کی پابندی نہیں کی جاتی۔ ایک عام قاعدہ جس کے
 لئے دو یقین مستثنیات ہیں۔ یہ ہے کہ بدن کو موسم سرما میں ہفتہ میں دو مرتبہ
 اور موسم گرما میں روزانہ یا موسم سرما میں ہفتہ میں تین مرتبہ بھی بنایا جا سکتا ہے
 اگر تجربہ سے اس قدر رہنا تندرستی کے لئے مفید ثابت ہو۔ گرم حمام میں
 غسل کرنے کے بعد فوراً ٹھنڈی ہوا میں نکل آنا سخت مضر ہے۔ اس وجہ
 سے کہ چونکہ وہ مسامات جس سے پسینہ خارج ہوتا تھا۔ پانی کے پڑنے
 سے صاف ہو جائیں گے۔ اس لئے سردی براہ راست بہت جلد اپنا اثر کرے گی
 جس سے کسی خاص مقام کے سن ہو جائیگا خطرہ ہے۔ یہ عام مقولہ ہے
 کہ گرم حمام مسامات کو کھول دیتا ہے۔ مگر وہ حکمت جو ان مسامات کے
 کھلنے میں رکھی گئی ہے۔ بہت کم لوگوں کی سمجھ میں آئی ہے۔ اس لئے ان
 آدمیوں کے لئے اچھی ہے۔ مگر ان پر سردی کا اثر جلد ہو جاتا ہے۔ نہانی کا
 وقت تمام کا ہے۔ تاکہ وہ نہاتے ہی بلنگ ریٹ رہیں اور اس طرح
 سے چند گھنٹوں میں وہ تمام ان خطرات سے نجات پا جائیں گے۔ جو کھلے
 رہنے کی ضرورت میں انکو ہنسی۔ بہر نوع ضعیف اور نیریز وہ لوگ جو ضعیف
 ہیں۔ بہت کم ایسا دیکھا جائیگا کہ وہ لوگ قبل اانجے صبح کے نہانے کی
 کوشش کرتے ہوں۔ بعضے اسکے کہ جب صبح کا نہانے کا وقت ختم ہو جائے
 یا وہ اپنے کاروبار سے فرصت پا جائیں۔ تب نہاتے ہیں۔

گرم حمام جس سے ہمارا مطلب ایسے گرم پانی سے ہے۔ جو ۸۵ یا
 ۱۰۵ درجہ تک گرم کیا جائے عموماً بیماریوں کے علاج کے لئے کام میں
 لایا جاتا ہے۔ مگر بہت بڑی غور و پردہ خت اور توجہ کا محتاج ہے۔ ہر ایک
 دارالدرین کو اس بات کا خیال رکھنا چاہئے۔ کہ جب کبھی خوب پسینا لانے
 کی غرض سے نہلا جا چکے۔ تو بعد نہلانے کے فوراً بستر پر نہ لے جائیں

کبل وغیرہ سے گرم رکھنا چاہئے۔ جس سے اکثر مریض صحت یاب ہو جائیگا۔ مگر اُسکے خلاف اگر کہیں سردی پہنچ گئی یا نمی باقی رہ گئی۔ تو بیماری کا سخت حملہ شروع ہوگا۔

سرد پانی سے نہانا مفرح اور صحت بخش ضرور ہے۔ اگر وہ مناسب موقعہ پر مستعمل رکھا جائے۔ مگر اس سے خراب نتائج پیدا ہو جائینگے۔ اگر نا عاقبت اندیش لوگ نامناسب موقعہ پر متواتر اسکا استعمال رکھیں۔ ٹھنڈا پانی یعنی دہ پانی جیسا کہ ۵۰ درجہ سے کم گرمی رہ جائے۔ نہایت تنومند آدمیوں کو استعمال کرنا چاہئے اور اُن کے لئے بھی نہایت وفاق کے ساتھ یہ نہیں کہا جاسکتا۔ کہ انکو جسمانی مسرت کم پہنچگی۔ اور یہ کہ اُن میں سلسلہ باز گشت نہایت مناسب طور پر جاری رہیگا۔ ہر حالت میں ٹھنڈے پانی سے نہانے کا اثر بہت سلوہ بیان کرنے کی لائق ہے۔ اور وہ بہت جلد سمجھ میں آسکتا ہے۔ کیونکہ اُسکے سمجھنے کے لئے بدن کے خشک ہو جانے پر سلسلہ باز گشت یا جسے گرمی بدن کا عود کرانا کہا جاسکتا ہے جاری رہنے یا جاری نہ ہونے کو سمجھ لینا کافی ہوگا۔ اگر بدن میں اُسکے خشک ہونے کے فوراً بعد گرمی آگئی ہو۔ تو نہانا نہایت اچھا ثابت ہوگا۔ اور اگر گرمی نے بہت کم عود کیا۔ یا بالکل بدن گرم نہ ہوا۔ تو آدمی کے قطعی سن ہو جانیکا خطرہ ہے۔ اور بلا شک شبہ سرد کوٹھ بدن کا بجائے گرم ہونے کے سرد رہنا ٹھنڈے پانی سے نہانے کے خراب اثرات پر دلالت کرتا ہے۔

سرد نہ برف کا پانی) پانی سے بذریعہ اسپنج کے نہانا زیادہ مفید ہے اور اگر بالکل تندرستی کی حالت میں بھی اس طریقہ سے نہانا مفید ثابت ہوگا۔ مگر بلحاظ فائدہ صرف پانی سے نہانا یا بذریعہ اسپنج کے غسل کرنا مناسب یکساں ہے۔

سمندر میں غسل کرنا ہماری جسمانی قوت کے بڑھانے کا مناسب طریقہ

ہے جس سے اکثر تو ایسی بیماریاں نفع ہو جاتی ہیں۔ جنکا حملہ ہونے والا تھا دوسرے زیادہ شروعات جو کسی سخت علاج کی وجہ سے زائل ہو گئی ہو۔ خود کرتا ہے اس میں کچھ کلام نہیں۔ کہ سمندر میں نہانا اکثر سمندر کی ہوا کے اعتبار سے اچھا شمار کیا جاتا ہے۔ اور دوسرے جسمانی اور حکمت کے متعلق اثرات مختلف پانی کے مقامات پر جو سمندر کے کنارہ ہوتے ہیں۔ منحصر ہے۔ مگر اس بات پر کہ سمندر کی آب دھوا مفید ہے۔ اس قدر اتفاق کیا گیا ہے۔ اور اس قدر لوگوں کو مفید ہے۔ اور خاص کر بچوں کو کہ اکثر یہ دیکھا گیا ہے۔ کہ وہ لوگ جنکی تندرستی معمولی درجہ کی تھی۔ سمندر کی سیر کرنے اور ہوا خوری سے بحال ہو گئی۔ اور وہ نہایت طاقتور بن گئے۔ بدستی سے سمندر کے کنارے پر بھی بعض مقامات میں پانی بہت خراب جمع رہتا ہے۔ اور وہ ہمیشہ ان جگہوں کا باعث ہوتا ہے۔ جہاں کا پانی خراب ہو نیکی وجہ سے اسکے زہریلے اثرات مستقل ہو جاتے ہیں۔ کیونکہ رتیلی زمین میں ہو نیکی وجہ سے سینکڑوں فٹ تک خراب اثر پہنچ جاتے ہیں۔ جو پینے کے پانی اور کنوئیں اور چغیوں میں بھی اپنا زہر پھیلا دے بغیر نہیں رہتے۔ اور اکثر ٹائیفائیڈ فیور۔ اسہال وغیرہ امراض کا سبب بن جاتے ہیں۔ وہ عورتیں اور بچے جو اس قدر نازک بدن ہیں۔ وہ سمندر میں نہانے کی سردی کو برداشت نہیں کر سکتے۔ انکے لئے یہ بہتر ہے کہ پانی میں نمک ڈال کے گرم کر لیں اور اپنے گھر پر نہالیا کریں۔ کھانا کھانے کے بعد فوراً ہی نہانا نہیں چاہئے۔ اور نہ ایسے موقع پر کہ جب بدن کو ریاضت یا کسی اور وجہ سے تھکان ہو رہی ہو۔ یا حیض سے فوراً فارغ ہونے کے بعد۔ اور حاملہ عورتوں کے لئے نہانے میں نہایت احتیاط سے کام لینا چاہئے۔

بچوں اور بوڑھوں کو گرم پانی میں کی قدر سرد پانی ملا کر نہانا چاہئے۔ مگر پانی اس قدر سرد بھی نہ ہونا چاہئے۔ کہ اسکی حدت ۱۰ درجہ سے کم رہ جائے

عصبی مزاج کے لوگ اور دل کی بیماریوں میں سرد پانی سے نہانے میں نہایت احتیاط کرنی چاہئے۔ مگر تنومند آدمی یا سوداوی مزاج کے آدمیوں کو نہایت آزادی سے اسکا استعمال کرنا چاہئے۔

بطور قصیدہ باپ۔ ہذا بالوں کو زہریلے خضابوں سے رنگنے کے متعلق ہے۔ نسبت اسکے کہ اُسے بالکل بیان نہ کیا جائے۔ کچھ مختصراً بیان کر دینا مناسب معلوم ہوتا ہے۔ ان رنگوں میں سے اکثر جنکی نسبت یہ بیان کیا جاتا ہے کہ وہ تمام مضر اجزاء سے صاف ہیں۔ پیشتر اُس میں شیشہ کا نمک شامل رہتا ہے۔ اور چونکہ یہ دہات جب اُسکو خوب استعمال کیا جائے۔ تو بذریعہ چڑھ کے جسم میں سرایت کر جاتی ہے۔ اور خاصکر اُن صورتوں میں جب اس سے بالوں کے رنگنے کا کام لیا جائے۔ اس میں کچھ شک نہیں کہ اکثر خراب بلکہ مہلک نتیجہ اس سے پیدا ہو جاتے ہیں۔ اور غالباً کئی بیماریاں اس کے کثرت سے استعمال کئے جانے سے ضرور ہی پیدا ہو جاتی ہیں۔ اور خاصکر اُن خضابوں اور پاؤڈروں کے استعمال سے جس میں شیشہ کا جزو شامل ہو۔

نوان باب

مکان اور اُسے کس طرح بنانا چاہئے

درازئی عمر کے متعلق بیماریاں اُسوقت تک مکمل نہیں ہو سکتا جب تک کہ ہم اُن برائیوں کے متعلق کچھ اور زیادہ فصاحت سے نہ بیان کر دیں اور اُن اسباب کو نہ بیان کریں۔ جو درازئی عمر کے لئے ایک خاص قسم کی رکاوٹ بن جاتی ہیں۔ اُن میں سے ایک مکان یہی ہے۔

ناظرین کتاب ہذا میں سے بہت ایسے آدمی بھی ہونگے۔ جو خود ایسے مکان میں رہنا پسند کرتے ہونگے جو تندرستی کے لئے ضروریات سے ہیں۔ مگر ایسے لوگ جو اس بات کی طرف کچھ خیال نہیں کرتے۔ ہمیشہ ایسا مترا ہے۔ کہ خطرات میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اور اگر ان سے ان مکانات کے متعلق خرابیاں بالوجہ احتیاط بیان کر دی جائیں۔ تو ضرور ہے۔ کہ درجہ ہیستہ آئینہ خطرات سے بچنے کی کوشش کرتے رہیں گے۔

پہلے باب میں ہوا اور پانی کے متعلق بہت کچھ لکھا جا چکا ہے۔ اور یہ دکھایا گیا ہے۔ کہ یہ دونوں چیزیں تندرستی اور زندگی کے لئے کتنا ضروری ہیں۔ لہذا انہیں کے لحاظ سے مکان بنانے یا مکان میں رہنے کی وقت ان باتوں کا پورا پورا خیال رکھنا نہایت ضروری ہے۔ مکان کے پسند کرنے کے وقت اُسکی کرسی۔ مقام۔ طریقہ تعمیر۔ ان تمام باتوں پر خوب غور کر لینا چاہئے۔ اور انہیں باتوں کا مکان کے بناتے وقت بھی خیال کر لینا لازمی ہے۔ ان شہروں میں جہاں دریا کا پانی بذریعہ نلوں کے پہنچایا گیا جاتا ہے۔ اکثر موقع پر خراب ہوا جو مکان میں بذریعہ چھوٹے چھوٹے نلوں کے جو مکان میں لٹکائے جاتے ہیں۔ بہت نقصان پہنچاتی ہے یا تو یہ ہوا ان نلوں کے ذریعہ سے خراب ہو جاتی ہے۔ جہاں سے مکان کے نل میں پانی آتا ہے یا اگر ایسا بھی ہوتا ہے۔ میلے یا خراب جگہ نلوں کے گارڈ دینے سے اس قسم کی خرابی کا اثر پیدا ہو جاتا ہے۔ نلوں کے ذریعہ سے ہوا کے خراب ہونے کی ایک صورت یہ بھی ہے۔ کہ مکان کسی ایسی جگہ بنا یا گیا۔ جہاں زمین کو ہوا کر نیکی غرض سے مختلف کوڑا کبار پھر دیا گیا ہو۔ جیسا بالعموم قاعدہ ہے۔ اور اب یہ نل اسی زمین میں ہوا کے مکان میں داخل ہوا۔ لہذا یہ ضرور ہوا کو خراب کئے بغیر نہیں رہیگا۔ شہروں کے مکانات کی آب ہوا بالعموم صاف ہوتی ہے مگر وہ ذرا عیس

جہ پانی کی بہم رسانی کے ہیں۔ اُن میں گندہ اشیا کا جذب ہو جانا پانی کو خراب کر دیتا ہے۔ کہ گندہ اشیا خود کسی ذریعہ سے ہی کیوں نہ موجود ہو گئی ہوں خراب اثر پیدا کر کے اکثر نہایت خطرہ کا باعث ہوتی ہیں۔ اور بیشتر ہیضہ۔ اسہال۔ طبعی فیور اور مختلف مملک امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ مگر اس قسم کی تحقیقات تصور اسی عرصہ ہوا کہ طبی میں آئی ہیں۔ جسے اب تک لوگ باور نہیں کرتے۔ بلکہ اکثر نہایت لائی اور علم حفظانِ صحت کے جاننے والے بھی ان امراض کو ان سبب کی وجہ سے ہونا خیال نہیں کرتے۔ مگر کوئی شخص اگر تحقیقات اور جانچ کی تکلیف گوارا کرے۔ تو بائیوفیور کے موقعہ پر دیہاتی اضلاع میں پانی کی بہم رسانی کے طریقہ پر عمل کرنے سے اُسے معلوم ہو جائیگا کہ کس طرح یہ مرض عام اور خطرناک ہو جاتا ہے۔

مکان کے بنانے کے وقت سب سے اول جگہ کا خیال رکھنا چاہیے اور اس بات کا لحاظ رکھنا چاہیے کہ کنوہ اگر ممکن ہو مکان کی کرسی سے اونچان پر واقع ہو۔ اور جتنی قدر فاصلہ پر ہو۔ زیادہ اچھا ہے۔ مکان کے کنوہ قریب قریب اپنی گہرائی سے دو چند فاصلہ پر ہونا چاہیے۔ سچے پوٹے چھوٹے گھروں میں بھی تہ خانوں کا بنایا جانا بہت اچھا ہے۔ مگر ان میں روشنی کا کافی لحاظ رہنا چاہیے۔ اور جہاں تک ممکن ہو نمی نہ رہنے پاوے۔ نہی خواہ کسی وجہ کی بھی کیوں نہ ہو۔ مکان کی آب و ہوا کی خرابی کا باعث ہو کے سخت مایوس مضر بیماریوں کا سبب بن جاتی ہے۔ تحقیقات سے یہ بات معلوم ہوئی ہے کہ ایسے موقعوں پر جہاں اسمال وغیرہ کی بیماریاں پھیلی ہوں۔ وہ مقام جہاں یہ مرض پہلے ظاہر ہوا تھا۔ وہ ایسا مقام یا مکان تھا۔ جہاں نمی اور تری بہت تھی۔ اور اس قسم کی امراض کا سبب زیادہ مکان کی تری کی وجہ سے ہوتے ہیں۔ نالے اور نالیوں کی طرف حفظانِ صحت کے تانددہ کے بموجب اب عام طور سے خیال شروع ہو گیا ہے۔ مکان میں نالیاں استعد کافنی اور اس

طریقہ سے بنائی جاتی چاہئیں۔ جس سے مکان کا تمام خراب پانی باسانی تمام چلا جائے۔ اور ایسی تمام اشیاء جو پانی کے ذریعہ بہائی جاتی ہیں۔ باسانی ان نالیوں سے گزر سکیں۔ اور مکان میں ان خراب اشیاء کی موجودگی سے ہوا خراب نہ ہونے پائے۔ مکان کی جب قدر نالیاں ہوں روہ اس قدر وسیع ہونی چاہئیں۔ کہ پانی ان میں سے بخوبی رواں ہو سکے۔ اور نیز ان کا ڈھال بھی اس قدر رہے۔ کہ پانی کے نکلنے میں کسی قسم کی دقت نہ ہو۔ نالیوں میں سے خراب اور گندہ ہوا کے نکل جانے کے لئے اور نیز لوہے یا اور کسی قسم کا ہنگام ڈال دیا جائے۔ کیونکہ اکثر کھلی ہوئی نالیاں غلط معلوم ہوتی ہیں۔ اور زیادہ علاقہ رسنے کی وجہ سے نائیفائیڈ فیور سپد اس ہو جاتا ہے۔ اور دیگر خطرناک۔ بیماریاں نکاحی اندیشہ ہے۔

نالوں کے پمپ اکثر ٹپکنے لگتے ہیں۔ مگر یہ صورت ایسے موقعوں پر پیش آتی ہے۔ جب انہیں مضبوط جوڑ لگائے جائیں۔ بعض اوقات یہ پمپ دیوار کے صدمہ یا اور کسی ایسی ہی خاص وجہ سے ٹوٹ جاتے ہیں۔ اور کچھ بڑے تمام وہاں جن سے چھوٹی چھوٹی نالیوں کے لئے ایسے پمپ بنائے جاتے ہیں اسی وجہ کی ہیں اور کسی قدر محفوظ رہ سکتی ہیں تو صرف وہ پمپ جو لوہے کے ٹول اور وہ بھی بہت اچھی طرح سے جوڑے اور تیار کئے جائیں۔ بعد تیار کے ایسے پمپوں کو خاص طور سے دیکھ لینا چاہئے۔ کیونکہ اگر ایسا ہوتا ہے کہ تھوڑی درجہ بھی رہ جانے سے بہت کچھ خرابیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ اور بعض اوقات تمام پمپ بیکار ہو جاتا ہے۔

مکانات کے حلہ حصول میں تندرستی کے لحاظ سے چہ بچہ ایک ایسی چیز ہے۔ جسکی طرف سے بہت تھوڑی لاپرواہی بھی سخت نقصان اور بعض اوقات موت کے درجہ پر پہنچا دیتا ہے۔ سب سے اول جب چہ بچہ آب باران یا کسی اور قسم کے چھپائی کے صحیح کرنے کی غرض سے بنایا جائے تو تو انہیں سینے سے

کبھی نہیں بنانا چاہئے۔ اور نہ کبھی اس دہات کو چہ بچہ کے ارد گرد لگانے کے کام میں لانا چاہئے۔ کیونکہ ایسے چہ بچہ میں پانی کے جمع ہونے سے سبب کی زمین پانی خراست کر جائیگی۔ جو اکثر خطرناک ثابت ہوئی ہے۔ اس کام کے لئے سب سے اچھی سیٹ ہے۔ اور اس کے بعد اینٹ اور چونا یا گلو نیا ٹوڑا برن کس حالت میں اس تل میں جو خراب پانی لگانے کے لئے لگایا جائے۔ صاف پانی کی بہم رسانی قابل نہ لگانا چاہئے۔ چہ بچوں پر خوب مضبوط اور برابر کا دھکنا چکا رکھنا چاہئے۔ تاکہ گردوغبار یا اور اشیاء اُس میں نہ پڑنے پائیں۔ مگر یہ دھکنا اس قسم سے لگایا جانا چاہئے۔ کہ بروقت ضرورت آسانی سے تلیجہ کر لیا جائے۔ جس سے یہ فائدہ ہوگا۔ کہ چہ بچہ یا چھوٹی حوض کے اندر دینی حالت کے وقتاً فوقتاً پانچ کیجا سکتی ہے۔ ان چہ بچوں کو مناسب تعداد ایام میں دیکھتے رہنا چاہئے۔ کیونکہ اکثر ایسا ہوتا ہے۔ کہ جو ہے۔ جو یہاں یا دیگر ایسے ہی چھوٹے چھوٹے جانور پانی کی تلاش میں جاتے ہیں۔ اور ڈوب مرتے ہیں جبکہ جسم بعض اوقات ان چہ بچوں میں گل سڑ جاتا ہے۔ اور مکانداروں میں بیماری پھیلا دینیکا باعث ہوتا ہے۔ چہ بچوں میں خاموشی استعمال کے لئے پانی کو جمع نہ کرنا چاہئے۔ اور استعمال کے لئے پانی چھتوں اور دیگر حصہ مکان سے ایسے نلوں سے نہ لینا چاہئے۔ جو سینہ کے بنے ہوئے ہوں۔ اور اسی قسم کی احتیاط ان نلوں کے متعلق بھی رکھنا مناسب ہے۔ جن میں سیسہ لگا ہوا ہو۔

اگر کسی خاص وجہ یا ضرورت کی وجہ سے چہ بچوں میں استعمال کی غرض سے پانی جمع کیا جائے۔ اور پانی قابل اطمینان صاف نہ ہو۔ تو اس کے پینے سے آدہ گھنٹہ قبل اس پانی کو جوش دے لینا چاہئے۔ اور نیز اس قاعدہ سے جو پہلے بیان کیا جا چکا ہے۔ پانی کو فلٹر کر لینا چاہئے۔ پلو رہے کہ اگر بخار، ہیضہ۔ یا اسی قسم کی اور بیماریاں بلا کسی خاص سبب کے

پیدا ہو جائیں۔ تو انکا سوائے دو سبب کے اور تیسرا سبب نہیں ہو سکتا یا تو
متمنار ایسے کا پانی خراب ہو گا۔ یا وہ دودھ جو تم پیتے ہو۔ اچھا نہیں۔ یا
تمہارا مکان کی نالیاں گندہ ہیں۔

مکان میں سونے کا کمرہ بڑا اور ہوادار ہونا چاہیے۔ اور خاص حفاظت
سے اسکو آراستہ اور صفائی رکھنا مناسب ہے۔ اور وہ کمرہ جو بچوں کے لئے
ہو۔ انہیں سے دن کے تمام ساز و سامان بچوں کے کھیل کھلونے اٹھا ڈالے

جائیں۔ سونیکا کمرہ صبح سے شام یعنی سو بج غروب ہونے سے قبل تک
بالکل کھلا رہنا چاہیے۔ اور اس کے دروازہ اور کھڑیاں کھلی رہنی چاہئیں۔
مگر جائروں میں ایسا سقد رنگرانی کرنی زیادہ ضروریات سے نہیں ہے

دن کے دانہ خانہ کے مکان میں ہوا اور روشنی کا کثرت سے انتظام ہونا
چاہیے۔ موسم سرما میں کمرے کی آب و ہوا کو معتدل کر لیا جائے۔ زیادہ سرد نہ
ہو۔ بلکہ کمرے کو گرم کر لیا۔ زیادہ مناسب ہو گا۔ مگر نہ بہت گرم۔ بلکہ

معتدلاً۔ مٹی کے ذریعہ سے مگر گرمی کا اندازہ کر لیا جائے۔ تو اور بھی بہتر ہے۔
تمام بھیکے ہوئے کپڑے۔ عرق وغیرہ خانہ سے فوراً علیحدہ کر دیئے جائیں
اس قسم کی تمام نگرانی بچوں کے لئے اسلئے نہایت ضروری ہے۔ کہ انکا

بھیڑہ اور معدہ وغیرہ بہت جلد خراب اثرات کو جذب کرنے کے قابل
ہوتے ہیں۔ اور اسلئے بہت جلد ایسی تمام چیزیں پرانا انکے لئے خطرناک
بیماریوں کا سامان بنیہ کر دیتی ہیں۔ مکان کے حفظان صحت کے متعلق

مزید تشریح کے واسطے چونکہ اس مختصر رسالہ میں کئی گنجائش نہیں ہے۔ ہم
اپنے ناظرین کی توجہ دیگر کتابوں کی طرف دلا رہے ہیں۔ جن میں وہ ان اصول
کے متعلق کافی مضامین پاسکیں گے۔ مگر اس موقع پر ہم صرف یہ بات اور

چاہتے ہیں۔ کہ مکانوں میں کاغذ لگانے میں بھی خاص احتیاط لازمی ہے۔ کپڑے
اور ہنہری مائل کاغذوں میں چونکہ زہریلا اثر زیادہ ہوتا ہے۔ لہذا اس قسم کے

کاغذ دیواروں پر لگانے سے بالکل پرہیز رکھنا چاہئے۔ ایسے کاغذوں کو دیواروں پر لگانے سے یہ نقصان پہنچتا ہے۔ کہ ان کاغذوں سے کپڑے مس ہوتے ہیں اور کم و بیش زہریلا اثر انہیں شرات کر جاتا ہے۔ اور رفتہ رفتہ تمام مکان کی ہوا اس ذریعہ سے خراب ہو جاتی ہے۔

دیواروں پر اس قسم کے زہریلی اثر کے کاغذات لگانے سے پیشتر یہ بات دیکھی گئی ہے۔ کہ دوسرے حصہ کی خرابی اور اسی قسم کی اور بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔

ہر ایک جدید تیار شدہ مکان۔ اور وہ مکان جنہیں سفیدی کی گئی ہو۔ انہیں جب تک وہ پوری طرح خشک نہ ہو جائیں نہ رہنا چاہئے۔ اس خاص اصول کی یہ احتیاطی سے بیماریوں کے ہزاروں حملہ ہوتے ہیں۔ پینکفور جو ایک مشہور سینین (ماہر علم حفظان صحت) مشہور ہے۔ اسکا مقولہ ہے کہ وہ دیوار جہیں ایک ہزار اینٹیں لگی ہیں اس میں اسوقت جبکہ اسکی تعمیر ابھی ابھی ختم ہوئی۔ دس گیلن پانی موجود رہتا ہے۔ اور اس بات پر بہت بڑا زور دیتا ہے۔ کہ جب تک اس قسم کے تمام عروق مکان میں سے جدا نہ ہو جائیں۔ ہرگز ہرگز اس مکان میں بود و باش کرنا مناسب نہیں ہے۔

دسواں باب

خوراک اور اس کا ہاضمہ

درازی عمر کے واسطے از روئے حکمت معدہ کی تندرستی سے زیادہ دوسری چیز افضل نہیں۔ جسکو ایک انگریزی شاعر نے ایک شعر میں بڑی خوبی سے بیان کیا ہے۔ جسکا مطلب یہ ہے۔ سچی بھوک اور ہاضمہ دونوں تندرستی کی

مؤید ہیں۔ اسی مضمون کا جو ایک بڑے فاضل کا مقولہ ہے۔ یعنی زندگی بیکہ
 زندگی کہہ سکتے ہیں۔ جگر کی تندرستی پر موقوف ہے۔ اور یہ بالکل ٹھیک ہے۔ کہ
 کہ تندرستی معدہ کی درستی اور ہاضمہ کی صحت پر منحصر ہے۔ اگر ہم بیماری اور
 صحت کی خرابی پر غائر نظر ڈال کے دیکھیں۔ تو بلا کسی دقت کے یہ معائنہ ہو
 جائیگا۔ کہ صرف ایک ہاضمہ ہی ایسی چیز ہے۔ جسکی طرف چشم پوشی کرنا
 تمام بیماریوں کا بلانا ہے۔ اور اگر ہاضمہ کی طرف پوری توجہ نہ کیجائے۔ تو تمام
 بیماریوں سے نجات مل سکتی ہے۔ اور سال بسال جب قدر آدمی قبر کا منہ
 دیکھتے رہتے ہیں۔ اسکا بہت کچھ یہی ہے۔ کہ ہم قانون تندرستی کے
 خلاف کرتے رہتے ہیں۔ اور نان بایکول اور حلوائیوں وغیرہ کی طرف کسی قسم کی
 نگرانی نہیں کیجاتی۔ جو چارمی زندگی کے کم کرنے میں بالکل بھری اور بری فوج
 کی اتحاد سے کام کر نیک کا مقابلہ کرتے ہیں۔ یعنی بستہ در بھری فوج میں بڑی فوج
 کی قوت شامل ہو جانے سے طاقت مقابلہ زیادہ ہو جاتی ہے۔ اس طرح
 مسخر تندرستی کی اور بیماریوں میں اُن لوگوں کا اضافہ ہو جانا زندگی کو کم کرتا رہتا ہے
 جب ہم پہلے بیان کر چکے ہیں۔ ہوا۔ پانی اور سونے سے بعد خوراک کا ہی فوج ہے
 جو چارمی زندگی کے قیام کے لئے درکار ہے۔ سو جب سے کہ اکثر ایک ہفتہ کی
 خوراک جسم میں رفتہ رفتہ جربی کی شکل میں جمع ہو جاتی ہے۔ اور یہ قدرتی ذخیرہ
 انسان کی خوفناک زندگی میں کام آتا ہے۔ درند آدمی اکثر غلہ کی عدم موجودگی
 کی وجہ سے غلہ کے بہم رسانی تک مر جاتے اور یہ ہی قدرتی سامان سے جو
 انسان کو بھوک کے سہارنے میں مدد دیتا ہے۔ اسکی مثال تخت الہی ہے
 جسے کوئی انجن بغیر پانی اور ایندھن کے کچھ دیر تک چلتا رہتا ہے۔ جس کے
 چلنے کا باعث اسکا پس انداز شدہ اسٹیم ہوتا ہے۔ اسی طرح انسانی جسم
 ایسی روزانہ تخت مفت کر سکتا ہے۔ یا سخت ریاضت جس سے خون رگوں
 میں دوڑ کے اور جس سے ہوا پھیپھڑوں میں پھونکتی ہے اور تو کسی مقولہ صحیح نہیں

ملی ہوئی کہ نگلی ہوئی ہضم شدہ غذا کا سبب نہیں ہوتا۔ اور نہ اور خون کو رگوں میں پہنچاتی ہے جو سرگٹھ اپنا مختلف دور قیام رکھتا ہے۔ جس سے ہماری جسمانی حالت کا تغیر تبدیل منحصر ہے۔

غالباً اس بات کو ہمیں اپنے ناظرین کو مشکل سے یاد دلانی پڑیگی۔ کہ ہمارے جسم کے ہر عضو میں متواتر تغیر و تبدل ہوتا رہتا ہے۔ مثلاً تمہارے کسی جسم کا گوشت جسے ہم آج اُس حصہ جسم پر دیکھ رہے ہیں۔ کل وہی گوشت نہ ہوگا۔ اُسکے بعض ذرات استعمال ہو چکے ہونگے۔ اور خون کے ساتھ مل کے انٹریوں اور گردوں میں شامل ہو گئے ہونگے اور اُن ذرات کی جگہ جدید ذرات ایک عجیب حکمت سے تیار ہو کر قیام ہو جاتے ہیں۔ اور خون بن جاتے ہیں۔ جبکاسبب ہماری وہ غذا ہوتی ہے جسکو ہم روزانہ کھاتے ہیں۔ پس اگر خون اور معدہ اپنا معمولی کام بخوبی انجام نہ دے۔ یا وہ بخوبی کام انجام دے سکتا ہو۔ مگر غذا میں عمدہ اجزاء شامل نہ رہے ہوں۔ تو وہ ذرات جو ضایع ہو چکے ہیں۔ انکی جگہ جدید ذرات پیدا نہ ہو سکیں گے۔ اور ہمارے پٹھے ملائم اور سکڑنے شروع ہو جائیں گے۔ برعکس اسکے غیر معمولی مدد غذا کی وجہ سے بیشتر نئے ذرات پیدا ہو کر خون میں شامل ہونگے۔ اور ہمارے جسم کے نشوونما کا باعث ہوگا۔ یہ بھی جسم کے دوسرے حصوں کا ہے۔

اُس غیر محدود طاقت سے جن سے نیچر جانوروں کو وحشیانہ حالت میں خردی اجزاء سے بناتی ہے۔ اسکے معلوم کرنے کے لئے یہ بات دیکھنے کی ہے۔ کہ شمالی امریکہ میں مک کے مقامات پر سینکڑوں میس سے بکرا کا خوف اور خطرہ کے لحاظ کے اُسے چانے کے لئے آتے رہتے ہیں۔ انکے اسکا کیا سبب ہے۔ سبب یہ ہے ہرن اور دوسرے جانور جو یہاں آتے ہیں۔ ان میں قدرت نے اُنکے خون کے لئے مک کا مہو کا لازمی کر دیا ہے۔

اکثر دیکھا گیا ہے۔ کہ مرغی کے انڈے جنگو بڑی خوشی سے کھانا چاہتے ہیں۔ اسکا سبب بھی یہی ہے کہ مرغی کو اپنے لئے انڈوں کی پیداواری کے لئے قدرت یا نیچر کی طرف سے اپنے خون میں چونے کے ہونے کی ضرورت ہے ہم اس بات کو بخوبی جانتے ہیں کہ بیشتر بیماریاں مثل غارش کے ہمیں ہوتی رہتی ہیں۔ جسکا سبب متواتر ہماری سادہ خوراک کی کمی ہوتی ہے۔ اسی طرح سے یہ اغلب ہے کہ دوسری بیماریوں کا پیدا ہونا بھی تحقیق اس بات پر منحصر ہوگا۔ مگر اچکل غالباً عام طور سے غذا کی دیگر اجزاء سے قطع نظر کر کے صرف غلہ کے خیال پر زور دیا جا رہا ہے۔ دوسری مثال کے لئے اگر ہماری خوراک میں دیگر اشیاء مثل سیبہ یا سنک وغیرہ کا شمول ہو جائے۔ تو وہ رفتہ رفتہ ہماری تندرستی کو زائل کرنا شروع کر دیتا ہے۔ یا اکثر نوبت یہ ہلاکت پہنچ جاتی ہے۔

خوراک کے متعلق یہاں ضروری بات دیکھنے کی ایک اور ہے۔ وجہ یہ کہ ہماری خوراک میں زیادہ تر چرب اور کاربوٹک وانی چیزیں زیادہ ہونی چاہئے تاکہ وہ ہمارے جسم میں رفتہ رفتہ سوخت ہوتی رہیں اور ہمارے بدن کی گرمی قائم رہے۔ جس طرح کوئیکہ حکمران مکان کو گرم رکھتا ہے۔ بجز ایسی حالت کے کہ کوئیکہ کا انتظام ایسا ہو کہ اسکی روانی آہستہ آہستہ ہوتی رہے۔ اور ایک وقت میں بہت تھوڑا حصہ جلنے دے ایسا روشنی نہ ہو۔ مگر معمولی درجہ کی گرمی پہنچتی رہے۔

ہماری خوراک کے اجزاء علاوہ پانی اور ٹیکیلے اجزاء کے۔ اولاً ایسے اجزاء ہیں جنہیں نیٹروجن زیادہ ہو۔ مثل گوشت۔ انڈہ۔ چربی۔ کرڈ گندم وغیرہ کے دوم چرب اشیاء مثل جینی جانوراں۔ روغنیاں وغیرہ سوم میٹھی اجزاء مثل شکر اور ایسی چیزیں جنہیں اس قسم کی ماسیت ہو۔ مثل آلو۔ چاول روٹی وغیرہ ان اجزاء سے پہلے اجزاء کا کام آس

مادہ کی بھر سانی ہے جو دل کی دہکن کی وجہ سے جلا ہوتا رہتا ہے۔ یا جب مانی ریاضت مثل مزدوری۔ سیر۔ سواری کی وجہ سے اس قسم کے مادے زایل ہو جائیں۔ چرب اشیاء زیادہ حیوانیت کے قیام کے لئے درکار ہیں۔ تاکہ ان اجزاء کے مسلسل متعل رہتے۔ بدن کی گرمی قائم رہے۔ تیسرے جزو غذا یعنی میٹھا پن والی اجزاء کا بھی کم و بیش اسی کام میں آتے ہیں۔ ماہران علم حفظان صحت کا بہت وقت معلومات کے لئے صرف ہوا ہے۔ کہ انسانی صحت کی اوسط کو قائم رکھنے کے لئے مختلف اشیاء کی مقدار کو قدر ہونی چاہیے۔ ان تحقیقات نے ہمارے کھانے کی چیز کا بخوبی انتظام کر دیا ہے۔ جو مختصراً حسب ذیل تحریر کی جاتی ہیں۔ ایک نرسٹ اور نو جوان آدمی جسے معمولی کام کرنا پڑتا ہو۔ اسکے لئے روزانہ مرتبہ اول اونس ایسی چیزیں مطلوب ہوں۔ جس میں نیٹروجن شامل ہے۔ ۳ اونس چرب اشیاء۔ ۱۵ اونس میٹھی اجزاء۔ علاوہ انکے ایک اونس میکسیلی چیز ہونی چاہئے۔ اس غرض سے کہ ہمارا وزن پورا اور ہماری طاقت برقرار رہے۔ ہر ۲۴ گھنٹہ میں غذا کے پوری طور سے مصفوم ہو جانے کے بعد ایک پاؤنڈ سے زیادہ بارہ گوشت اور آلو اور اسی مقدار میں نئی سخت اشیاء اور قریب ۱۲ پاؤنڈ چربی مکھن۔ اس سے کم غذا کھانے کی سزا میں یہ نتیجہ ہوتا ہے۔ کہ گوشت اور طاقت کم ہوتا جاتی ہے۔ جس کا اثر نقص ہوتا رہتا ہے۔ اس سے زیادہ خوراک معدہ کی بدھمی کا باعث ہوگی۔ جگر اور اندرونی اجزاء جسم بھاری ہو جائیں گے۔ اور اسکا سبب یہ ہوگا۔ کہ سہا بدھمی وغیرہ بیماریاں پیدا ہو جائیں گی۔ جو اپنے خراب اثرات سے درازی عمر میں فرق آجائیگا۔

لیکن ہماری حالت جس میں ہم زندگی بسر کرتے ہیں۔ بدلتی رہتی ہے اور ایسوجہ سے خوراک کی حالتوں کو ہمیں بدلتا رہنا پڑیگا۔ تاکہ زندگی کی

کی حالتوں نے غیر تبدیل کا معاوضہ ہوتا رہا ہے۔ اور اسی طاقت کی وجہ سے
شایستگی اور وحشی درندہ جانوروں کے درمیان تمیز ہوتی ہے۔ اور بجز خوراک
کی حالت کے امتیاز کے اور کوئی طریقہ تمیز کرنا نہیں ہو سکتا۔

ریاضت جسمانی کے مقدار سے بھی حالت کے اصلاح میں ۳۰۰۰۰۰
اثر دیا ہے۔ ایک جوان آدمی جسے کچھ کام نہ کرنا پڑتا ہو لیکن کم اور کسان جو
زیادہ محنت کرتا ہے۔ اسکو تقریباً لیٹ کے تکیوں سے زیادہ
جوتیان کی گئی۔ استعمال کرنی پڑیگی۔ موسمی اثر بھی ندرت قابل لحاظ ہے
سرد ملکوں میں چرب خوراک کی زیادہ ضرورت ہے۔ برخلات اسکے وہ جو
گرم ملکوں میں رہتے ہیں۔ انکو خوراک میں چرب اور نیلہ و جن چیزیں کم درجہ
کرنا پڑیگی۔ غورتوں کو اس مقدار میں مردوں سے تقریباً ۱/۲ کی ضرورت ہوگی
اور لڑکوں کو غورتوں کی مقدار میں ۱/۲ اور دس برس کے بچوں کو جوان سے
نصف کی ضرورت ہوگی۔ تمام آدمیوں کو ان تمام خصوصیتوں کو نہایت
حفاظت سے کام میں لانا چاہئے۔

مقدار خوراک جو معدہ میں مختلف کھانے کے وقت پہنچائی جائے
بڑی حرکت کا باعث ہوتی ہے۔ عموماً صبح کے نہار ہی میں لیٹ کر نشت پڑ
لیسار صبح کے کھانے میں لیسار اشیاء ہونا چاہئے۔ شام کے
کھانے میں تمام غذا ایٹھی اشیاء سے بقدر پڑھونی چاہئے۔ اسی طرح
چرب اشیاء ان تینوں وقت کے کھانوں میں برابر تقسیم ہو جائیگی۔ مگر
ان تمام اشیاء کا انتظام بقدر ہضم کیا جانا مناسب ہے۔ معمولی درجہ ہضم
کی حالت میں غذا جو معدہ میں پہنچائی جائے۔ اسکے پورے ہضم تک دوسری
غذا نہ کھانی چاہئے۔ ورنہ معدہ میں غذا کے اچھی طور سے نہ پکینے کی وجہ سے
اسکے ہضم کام میں بڑا حائل واقع ہو جائیگا۔

بہت بہتر قاعدہ یہ ہو سکتا ہے کہ دسترخوان پر زود ہضم اشیاء رشل کھنا

ہوے گوشت روٹی مکھن وغیرہ کے استعمال کرنا چاہئے۔ اور زیادہ لپٹا پھرنے
کے استعمال سے بھی گریز کرنا چاہئے۔ کیونکہ بالعموم ایسی اشیاء جو رت سے
زیادہ کھائی جاتی ہیں۔ جو بالآخر تکلیف کا موجب ہوتی ہیں۔

بہت سے ایسے آدمی بھی ہیں۔ جنکو قدرت نے ایسا معدہ عطا فرمایا ہے
کہ وہ کیسی ہی ثقیل غذا کھائیں۔ مگر معدہ فوراً اُسے ہضم کر لیتا ہے۔ جو ان اور
قریب قریب تمام بچوں اور ضعیفوں کو اپنی خوراک کے انتظام میں بڑا احتیاط
پسند رہنا چاہئے۔ ورنہ اپنی غفلت کا قدرتی نتیجہ انہیں بھگتنا پڑے گا۔ اسلئے
اسکا تمیز کرنا نہایت ضروریات سے ہے۔ کہ کس چیز کو ہمیں چھوڑنا چاہیے
بعض قسم کی خوراک نقصان رسائی ہوتی ہے۔ بعض چیزیں ایسی ہیں کہ

وہ صرف اسوقت نقصان دیتی ہیں۔ جب آدمی اچھی طرح تدبیر سے نہ ہو۔
برخلاف اسکے بعض اشیاء بعض خاص بناوٹ کے آدمیوں کو نقصان
پہنچاتی ہیں۔ ان آخری قسم کے آدمیوں کو اس بات پر ضرور خیال رکھنا چاہئے
کہ فطرت انہیں کو جو چیزوں کے استعمال سے منع کرتی ہے۔ اور کچھ بیکار کے
بعد ایسی اشیاء کو اپنی غذا میں شامل نہیں کرنا چاہئے۔ بلکہ ایسی ہی بات کو
دھیان رکھنا چاہئے۔ کہ طمان جبر نہیں نقصان دیتی ہے۔ کھانا کھانے کے
طریقہ بھی خاص نگرانی اور توجہ کا محتاج ہے۔ جسے ہم اس سلسلہ اور سری

کتاب میں آئندہ بیان کریں گے۔ اس موقع پر صرف یہ بیان کر دینا مناسب
ہوگا۔ کہ او بلا ہو گوشت وغیرہ جلد ہضم ہو جاتا ہے۔ مگر اُس میں غذا سب سے
بہت کم ہوتی ہے۔ وہ آدمی جو کھانے کو بجائے آگ یا کوئلہ پر کھانے کے
مٹی کے تیل سے لکاتے ہیں۔ انکو یاد رہے کہ انکا یہ طریقہ بالکل صحیح نہیں
ہے۔ کیونکہ اس طریقہ سے لکھانے میں غذائیت کا تمام جوہر جاتا رہتا ہے
بائنہ کی زیادہ تر تحقیقات کا اصلی مددگار ہے۔ اسلئے اسکی بالکل نفی ہو رہی
ہو ہے۔ جسکے پہلو میں ایک گولی سے سولہ گولہ کھانے والے اس سوراخ

سے اُسکے معدہ کی حرکت بخوبی معلوم ہوتی تھی۔ اس شخص کے ذریعہ سے جو تجربات حاصل ہوئے۔ بعض اُن میں سے حسب ذیل درج کئے جاتے ہیں
 اوپے ہوئے چاول ایک گھنٹہ میں۔ کچا انڈہ اسی گھنٹہ میں۔ بھنے ہوئے
 آلو اور مرغی کا چوزہ ۲ سے ۳ گھنٹہ میں۔ ابلے ہوا انڈہ۔ پھلی۔ بھنا۔ بواگوشت
 روٹی۔ مکھن۔ یہ گھنٹہ۔ سخت اوبلا ہوا انڈہ ۳۰ گھنٹہ میں۔ نمکین گوشت
 ۳۰ گھنٹہ میں ہضم ہو جاتا ہے۔ منفصلہ بالا ہاضمہ کی تشریح نہیں ہو سکتی
 کیونکہ ہاضمہ کا تعلق زیادہ جسمانی حالت پر کئی طریقوں کے لحاظ سے منحصر
 ہے۔ مثلاً ریاضت کے اعتبار سے جسکے لئے مندر صاحب کا تجربہ زیادہ
 تر مشہور ہے کہ اُس نے دو کمٹوں کو برا بکھلا کے ایک کو تو ایک خرگوش
 پر چھوڑ دیا۔ اور دوسرے کو لیٹے ہوئے اور سوتے ہوئے رستے دیا۔ ایک گھنٹہ
 بعد ان دونوں کمٹوں کو مار کے دیکھا گیا۔ تو پہلے کتے کی غذا میں کسی قسم کی
 تبدیلی نہیں ہوئی تھی۔ برخلاف اسکے دوسرے کتے کی غذا ہضم ہو چلی تھی اور
 غذا کا بہت سا حصہ ان طریقوں میں ہنچ چکا تھا۔ اس تجربہ سے یہ بات
 اخذ کی جا سکتی ہے۔ کہ سخت ریاضت سے ہاضمہ میں بہت بڑا فرق پڑ
 جاتا ہے۔ اور اس لئے کھانا کھانے کے بعد سخت ریاضت نہیں کرنا چاہیے
 کھانے کا کمرہ مکان کے اور کمرے سے گرم ہونا چاہیئے۔ اور اس میں ہوا کی
 آمد و رفت بھی بخوبی ہونی چاہیئے۔ دماغی یا جسمانی محنت کھانا کھانے سے
 نصف گھنٹہ قبل چھوڑ دینا چاہیئے۔ اور اسی طرح کھانا کھانے سے آدھے گھنٹہ
 بعد تک دماغی یا جسمانی ریاضت سے پرہیز کرنا لازمی ہے۔ ناشتہ کے بعد
 ریاضت کا کیا جانا مضائقہ نہیں رکھتا۔ مگر مثل چلنے یا معمولی کام کے
 ریاضت ہونی چاہیئے۔ سخت ریاضت سے ناشتہ کے بعد بھی ہونا ضرور ہے
 ان قواعد کی خلاف ورزی سے اگر فوراً ہی یہ متاع پیدا ہو جائے۔ تو یہ نہ
 سمجھ لینا چاہیئے کہ ہم اُن اثرات سے بالکل بچ گئے ہیں۔ بلکہ مثل برقی

قوت سے چلنے والی چکی اور دستی چکی کے آٹا کسی میں جلدی کسی میں بدبو لگ
پسیکا ضرور۔ اسی طرح اگر یہ خراب نتائج فوراً ظاہر نہ ہوئے۔ تو بدیر ظاہر
ہونے میں ہرگز ناامید نہ ہوگا۔

بطور خاص مستغنیات کے اس بات پر غور کرنا چاہئے کہ آدمی اپنی
اچھی تندرستی میں بھی ذرا سے قبض کی وجہ سے خوش نہیں رہ سکتا۔ اور
یہ بات کوئی ایک ہی شخص نہیں جانتا۔ بلکہ یہ ایک عام مقولہ ہے۔ جگر کی
شکایت۔ اسہال بدھنمی۔ درد سر وغیرہ وغیرہ قبض کے رے اخراجات کا
ہی نتیجہ ہوتے ہیں۔ اور انسانی تکلیف کو بڑے درجہ تک پہنچا دیتے
ہیں۔ ہمارے خیال سے اس میں کوئی شک نہیں کہ ہر صبح اپنی انتہائی
کوصاف کر دینا تندرستی بحال رکھنے کی واسطے نہایت ہی مناسب
ہے۔ اور زندگی خوشی۔ درازی عمر کی یہ ہی موند ہے۔ اور جب ایک مرتبہ
جیسی عادت پڑ گئی۔ تو اس میں کسی چیز کا دخل نہیں ہو سکتا۔ البتہ ہمیں
اپنے ہاضمہ کے درست رکھنے کی کوشش کے لئے ملین غذا مثل۔ میوہ
خفک یا زرد وغیرہ کے کھا لینا چاہئے۔ یا تھوری بہت ریاضت کر لینا
مناسب ہوگا۔ اور اگر یہ نہ ہو سکے تو مکین اجزاء وانی استیہار کھانا
اچھا ہوگا۔

غذا کی مددگار جیسا کہ کافی۔ چار۔ کو کو وغیرہ کو کھایا جاتا ہے۔ یہ غذا
ہے جو اگر تھوڑی سی استعمال کر لی جائے۔ تو بدن کی تھکان وغیرہ کو دور کرنے
میں مفید کام دیتی ہے۔ یا اُسے جست و چالاک بناتی ہے۔ جس سے وہ
غیر معمولی کام انجام دے سکتا ہے۔ کافی۔ چار۔ کو کو۔ کو بہت سے خانہ داروں
میں عام طور سے استعمال کیا جاتا ہے۔ اور ان سے ایک حد تک خوشی
اور تفریح ضرور ہو جاتی ہے مگر بہت سے آدمی ایسے بھی ہیں جو ان کا کھانا کھانا
ہی استعمال نہیں کرتے۔ اور وہ ان آدمیوں سے بہت اچھے رہتے ہیں

جیسے عموماً بچے اور بالخصوص شیر خوار غرض کہ اس معاملہ میں کوئی خاص طریقہ مقرر نہیں ہو سکتا۔ کہ کون آدمی اسکے کھانے سے اچھا رہ سکتا ہے۔ اور کون اسکے استعمال سے نقصان اٹھائیگا۔ عام طور سے اسکا استعمال اوسطاً جائز رکھے جانے کو عام قاعدہ کہا جاسکتا ہے۔ مگر جو کچھ ہم اسکے متعلق لکھ سکتے ہیں۔ وہ یہ ہے ایک دو بلکہ تین چار مرتبہ تجربہ کر کے دیکھ لیا جائے۔ کہ اس سے نقصان ہوتا ہے۔ یا اسکا استعمال نفع دیتا ہے۔ الکوبل (براندی)۔ و سکی۔ و اکن وغیرہ وغیرہ کے استعمال کی بحث کہ اسکا ترک اچھا ہے۔ یا استعمال اس مختصر رسالہ میں بیان کرنا رسالہ کو طوالت دیتا ہے۔ ہم اپنی ذاتی رائے سے یہ کہہ سکتے ہیں۔ کہ شراب کا نہ پینا اسکے استعمال سے بدرجہا اچھا ہے۔ اور ہم اس برہمن کے بالکل متفق ہیں۔ جیسے عیسائی میو کے پیر تبدیل نہ ہو سوا نیا کر لیا۔ کہ شراب کے استعمال کی عادت سے نجات ملے۔ ان بگول کو جو لوگ ہماری نصیحت کو قبول کرتے ہیں یا قبول کرنا چاہتے ہیں۔ یہ تو رائے دینگے۔ کہ شراب کا ایک قطرہ انہیں نہ چھوٹنا چاہئے۔ جیسا کہ خاص طور سے حکیم کسی خاص وجہ سے اپنی رائے کے موافق نہ ملے۔ تب کو ایک تفریح کی چیز ہے اگرچہ اسکی نادیت اُسے بھی زہرنا و دہنی۔ جیسا کہ افیون اور وہ کس طرح غذا میں شامل تحقیق ہو سکتا۔ جب تک کہ حکماً اس میں ایسا مادہ نہ پیدا ہو جائے۔ جو انسانی جسم پر خاص اثر رکھتا ہو۔ اس میں شک نہیں کہ اسکے ساکن اثر کی لحاظ جو انسان کے دل اور عصات پر پڑتا ہے۔ بعض وقت یہ مفید ثابت ہوتا ہے۔ مگر بعض آدمی اس استعمال کے بغیر اچھی حالت میں رہتے ہیں۔ اگر یہ قاعدہ کہ جسے چل جانے کے بعد بچہ آگ سے ڈرنے لگتا ہے۔ ان بچوں اور نوجوانوں پر خیال کیا جائے جو دریا میں سگا رہتی ہی مرتبہ میں پی لیتے ہیں۔ اس صاب

تو تاکو بنائیو اے مقابلہ موجودہ حالت کی تاکو کے بہت کم شایق پائے جائیں۔

غذا کو دانتوں سے چبانا تندرستی اور درازی عمر کے واسطے یہاں تک ضروری ہے۔ کہ سم دانتوں کی صفائی کے متعلق چند الفاظ بغیر لکھے ہونے نہیں رہ سکتے۔

اگر دانت بعد کھانا کھانے کے بخوبی صاف نہ کر لئے جائیں۔ تو انکی جڑوں میں کم و بیش۔ نیلے۔ زرد اور بھوری رنگت کا گوشت جمع ہو جاتا ہے۔ جو علاوہ بدنما معلوم ہونے کے دانتوں کی آبداری کو کھو دیتا ہے۔

یہ بدنما مادہ جو دانتوں پر جمع ہو جاتا ہے۔ اس سے بدبو آنے لگتی ہے۔ اور بسا اوقات درد کا باعث ہو جاتا ہے۔ جس سے بعض اوقات بڑے بڑے دانتوں کے حکیم بچانے سے قاصر رہتے ہیں۔ اس بدبودار اور بدنما مادہ کا اثر تندرستی پر بھی اس وجہ سے پڑتا ہے۔ کہ قدرتی مادہ خوراک کے پھینکے یا چبانے کے لئے مطلوب ہے۔ دانتوں میں باقی نہیں رہتا۔ دانتوں کو مسواک سے صفا کرنا چاہئے۔ جس سے یہ بدبودار مادہ جمع نہ ہونے پائے۔ اور وہ جو ہر جو محفوظ رہنے کے لائق ہے خراب نہ ہو۔ سخت چیز کو دانت سے کبھی نہ توڑنا چاہئے۔ اور اس سے جالیا کو توڑنے یا جاتھ کے کھونٹے۔ مثل اسکے کام نہ لینا چاہئے۔ بہت گرم یا زیادہ سرد عرق نہ پینا چاہئے۔ ایسے ادویہ جس میں ایسڈ کی روشنی ہو۔ سخت سرکہ۔ مٹھائی۔ شربت بھی دانتوں سے جدا رکھنا مناسب ہے۔

گیارھواں باب

شراب و اکل کی غلاطت اور اسکی حفاظت

جب ہم خیال کرتے ہیں کہ ایک اعلیٰ تندرستی بنے رکھنے والے آدمی کے معده میں سالانہ تقریباً چار سو پونڈ گوشت، پانچ سو پانچ روٹی تین سو پونڈ آلودہ ترکاریاں، ۹۰ پونڈ مکھن یا گہنی وغیرہ، ۱۵۰ گیلن چاء کافی پانی وغیرہ غرق پہنچتے ہیں۔ تو ہم بہت جلد سمجھ جائیں گے کہ کیا کی اور بلوئی ان تمام اجزاء خوردنی کی مفرت بخش ہوگی۔ اور جس طرح ایک پانچ پونڈ ذرا سی ہونی یا خراب اجزاء کے بڑھنے سے خراب ہو جاتا ہے۔ اسی طرح یہ تمام جزیں جو سال بھر میں ہمارے جسم میں پہنچتی ہیں۔ خراب ہو کر بیماری تندرستی اور درازی عمر میں خلل ہو گا۔ لہذا جب قدر وغور و پرداخت ہمیں اس قسم کے افسانہ اجزاء کے علیحدہ کرنے میں کرنی پڑی اُسے کام میں لانا چاہئے۔

اسکا خیال رہے کہ خود غذا کسی حکام کی رازدہ سے خراب نہ کی جائے یا کسی جہالت کی وجہ سے خراب ہو جائے۔ ان دونوں میں اُس آدمی کے لئے جو اُس غذا کو کھا کر نقصان پہنچانے کے لئے ذرہ برابر بھی آسائیں فرق نہیں ہے۔ نیچر کسی کام کی نیت کو نہیں دیکھتی۔ اور وہ اُس خلقی خوراک کی سزا دہی پر آمادہ ہو جاتی ہے۔ جو محض کسی بوقوفی کی وجہ سے ہی کیوں نہ ہو گئی ہو۔ اور سزا بھی ایسی سخت سزا ہوتی ہے۔ غالباً بعض اوقات سزای قوت یا ایسی سزا جو کسی بڑے سنگین جرم کی حالت میں ملی۔ بھگتنی پڑتی ہے۔ اکل و مشرب کی خرابیاں اکثر دریافت ہو سکتی ہیں۔ آلات خوردہ میں یا علم کیمیا کے طریقہ جانچ سے جانچ کیجا سکتی ہے۔ جسکا آج کل شہروں میں

ملنا کوئی بڑی بات نہیں رہی۔ کیونکہ گورنمنٹ نے اسے لایق لایق بہران فن کو مقرر کر رکھا ہے۔ جبکہ فرض یہ ہے کہ بازار میں اُرشبینہ اشیاء فروخت ہوں تو انکی جانچ کریں۔ بہر حال بعض چند خرابیاں اور ملوثی انکی بھی ہیں۔ جو بلا کیمیاوی عمل کے بہت آسان طریقہ سے جانچ میں آسکتی ہیں۔ جنہیں کچھ بعض طریقوں کا ہم حسب ذیل بیان کئے دیتے ہیں۔

آٹا ساس میں اکثر چاول۔ آلو۔ ہو وغیرہ کا آٹا ملا دیا جاتا ہے۔ برآں اسے خود بین کے دیکھنے سے بہت اچھی طرح معلوم ہو سکتا ہے۔ مگر یہ ملوثی خاص قسم کا خرب۔ اسے سوائی اسکے کہ غذا ایٹ گھٹ جائے نہیں رکتی۔ آٹے میں ایک رسوئی کا استعمال کیا جاتا ہے۔ جو نہایت نقصان رساں ہے۔ یعنی ابھنے نان پائی روٹیوں کو سفید رنگ کے بنانے کے لئے سچی کا سفوف ملا دیتے ہیں۔ اور اس طرح نقصان رساں آٹے کو زیادہ قیمت پر بیچنے میں کامیاب ہوتے ہیں روٹی آٹے۔ یہ مصالحہ جات میں بہت آسانی سے معلوم ہو سکتی ہے اسکا طریقہ یہ ہے۔ کہ ایک اونس اکسٹریکٹ ٹاف اگ دو کو جو دراز میں بہت کم داموں میں ہمیشہ مل سکتا ہے۔ دس اونس پانی میں ملا کر متبہ چیز کو اس میں ڈال دو۔ اگر گہرا غوانی رنگ ہو جائے۔ اس میں سچی کا سیل سمجھنا چاہئے قدیم زمانہ میں یورپ ایک خاص متعدی بیماری کی وجہ سے برباد ہو گیا تھا۔ جس میں انگلیاں اور انگوٹھے گر پڑتے تھے۔ تحقیقات سے معلوم ہوا کہ آٹا میں رانی کا آٹا ملا دیا جاتا تھا۔ اور جو لوگ بازار سے لیکے اس آٹے کو کھاتے تھے۔ مریض ہو ہو کر دوسروں پر بھی خراب اثر ڈالتے تھے۔ مگر موجودہ زمانہ میں اس قسم کی زہریلی اشیاء کاسیل نہیں کیا جاتا۔ بعض اتفاق ہنگساز اور اسی قسم کے اور پیشہ ور مختلف امراض میں محسن کا سوجہ سے گرفتار ہو جاتے ہیں۔ کہ وہ ایسی انگلیوں کو بلا اچھی طرح صاف کئے ہوئے کھانا کھا لیتے ہیں۔ جنہیں وہ غلطی کے منہ ذراست چپان رہتے ہیں۔ مگر

بلا اچھی طرح ہاتھ دھوئے ہوئے روٹی نہ کھانے کا معمول کر لیا جائے۔ تو سرگزشت
ان خطرات کا سامنا نہ ہونے پائے گا۔ اور یقیناً رہنے زمانہ کے لوگوں نے اس قسم
کے جس قدر قانون مقرر کر دیئے تھے۔ گو وہ ایسے زمانہ میں جسے ہزاروں برس
گزر چکے۔ اور جو محض اُسی زمانہ کی غرض سے تجویز کئے گئے تھے۔ مگر آج تک
ایسے مفید چلے آتے ہیں۔ کہ انہیں ذرا سی تبدیلی کی ضرورت نہیں
ہوتی۔

روغن۔ اس میں کثرت سے ملونی کجاتی ہے۔ ہر چند کہ بازاروں میں
نہایت دیانتداری سے جانوروں کی چربی بھی علیحدہ فروخت ہوتی ہے۔
مگر اس میں شک نہیں۔ کہ اکثر گھی اور مکھن میں اس قسم کی اجزا بھی شامل
کر دیئے جاتے ہیں۔ مگر گھی میں اس قسم کی ملونی سے تالو کی صفائی میں
تو ایسا فرق آجاتا ہے۔ اور چربی تالو پہ جم جاتی ہے۔ ورنہ درازی عمر میں سطح
خلل انداز نہیں۔

دودھ۔ سب سے زیادہ نقصان دودھ میں دوسرے اجزاء کے شامل
کر دینے سے پیدا ہوتا رہتا ہے۔ اور چونکہ اس میں بالکل شک و شبہ نہیں کہ
تمہارے بہت سے بچوں کی ایسے زمانہ طفولیت میں یہ ہی چیز خاص غذا
رہتی ہے۔ اس لئے دودھ کو جزو زندگی اگر سمجھا جاوے تو کوئی غلات نہ ہوگا۔
اور جب اس بات کو مان لیا جاتا ہے۔ تو ہم کو ہر طرح سے دودھ کے متعلق
خوابیاں دور کرنے کی کوشش کرنی چاہئے۔ سچی حالتیں کنگ سیروڈ ایک بادشاہ
جو قتل و غارت کی وجہ سے بہت مشہور ہے، کے ایک چکرل دودھ فروشوں
کو سمجھنا چاہئے۔ جو ہزاروں بچوں کو دوبرس اور اُس کے اندر سا در مار ڈالتے
ہیں۔ اور ان مخصوصوں کو دوبرس سے زیادہ زندگی نصیب نہیں ہوتی۔
جس کا سبب پانی ملا، دودھ یا ایسا دودھ جس میں اسکارلٹ فینوینا تھا۔
فیوور و غیرہ قسم کی بیماریوں کے اثرات شامل ہو گئے ہوں ہوتا ہے۔ اس

خراب نقصان کی ہر جگہ جب سے اسکے لئے قانون مقرر ہو گیا ہے کسی قدر کمی ہو گئی ہے۔ اور دودھ فروش قانون کے خوف سے بہت کم ایسے خراب اجزاء کے شامل کرنے کے متکب ہوتے ہیں۔ جو سلاٹ ہمارے ہزاروں بچوں کے ضائع کر دینے کے باعث ہوتے رہتے تھے۔ پانی کا ملاؤ دودھ سے ملو۔ دودھ جو اس مویشی سے حاصل کیجئے جو طویلہ میں چنگائی جاتی ہو۔ جو عموماً بیمار اور ناتوان ہوتی ہیں۔ نہایت مضر ہوتا ہے۔ فوراً اس وقت جبکہ سل کی مثل یا ٹر دوق کی تمام مقام بیماریاں ظاہر ہوں اسکی طرف توجہ کرنی چاہئے۔ کیونکہ ان تمام بیماریوں کا فوری اثر یہ ہوتا ہے کہ میزروں آدمیوں پر اسکا قبضہ ہو جاتا ہے۔ جو رفتہ رفتہ گھل گھل کے ہلک ہو جاتا ہے۔ اس ملک میں کثرت سے ٹائیفاؤڈ فیور۔ اسکارلٹ فیور۔ دودھ میں ان مقامات کا پانی ملائے جانے سے جہاں ان بیماریوں کا اثر موجود ہے۔ پھیل جاتا ہے۔ بیشتر یہ بھی تحقیقات میں آیا ہے۔ کہ دودھ بخننے والے اگر ان کنوؤں اور ٹیلوں سے لالہ بول وغیرہ کے پانی سے جہاں اس قسم کی بیماریاں پھیلی ہوئی ہوں۔ اپنے برتن دھو لیتے ہیں۔ تو اس سبب سے بھی دودھ کے ذریعہ سے ایک مقام سے دوسرے مقام پر ان بیماریوں کے اثرات پہنچ جاتے ہیں۔

اکثر جس طرح سے پانی ملانے کا شہروں میں رواج ہے۔ اگر دودھ دست جانور کا ہو۔ اور ملا ہوا پانی بھی کسی بیماری پھیلنے ہوئے مقام کا نہ ہو۔ تو دودھ کو کوئی نقصان نہیں پہنچاتا۔ البتہ اچھی غذا بیت میں فرق آجاتا ہے۔ دودھ میں پانی کی مقدار معلوم کرنے کے لئے ایک آلہ ایجاد ہو گیا ہے۔ جس سے یہ معلوم ہو سکتا ہے۔ کہ کس قدر دودھ ہے۔ اور کتنا پانی۔ کیونکہ اس آلہ میں دودھ کا وزن معلوم ہو جاتا ہے۔ مگر بعض ہوشیار لوگ دودھ کے اصلی وزن کے کم نہ ہونے دینے کے لئے شکر کو

تڑپتے ہیں۔ اویسی حالت میں بالیقین اُس آلہ پر بھروسہ کر لینا ٹھیک نہیں ہو سکتا۔ بہت سی نفلانہ بد پرہیز یاں غل میں آتی ہیں۔ جس میں بچوں کو دو دھنیں چھوڑا جائیں دیا جاتا ہے۔ جس سے دودھ گرم کر کے یا گرم موسم میں بہت، بوند خراب ہو جاتا ہے۔

بچوں کے دودھ پلانے میں ان خرابیوں سے بچنے کے لئے کنڈلنگ کا دانت۔ یا جاسوا دودھ بہت چھانچھا ہوتا ہے۔ جو سفر کی حالت میں بہت ہی کام دیتا ہے۔ پانی کو کنڈلنگ ملک میں جلانے سے پہلے جو شش دے لینا لازمی ہے۔ تاکہ اگر اُس میں کسی قسم کی بیماری کے اجزاء شامل ہو جائیں تو اس وقفہ میں ٹین کے برتن اور شیشہ وغیرہ کے زمرے کے اثرات کو ملحوظ رکھنا چاہئے۔ جہاں وہ بازار میں بہت دنوں تک رکھا ہوا رہا ہے۔ اس قسم کی بداحتیا طیاں میں جنکی وجہ سے معصوم بچے ان نادانی اجزاء کے زیر اثر اثرات میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اور اس طرف کسی کا خیال بھی نہیں ہوتا اور بچے اُنہیوں اور پیٹ کی تکلیف میں تڑپا کرتے ہیں۔

جیسے اوپر بیان کیا گیا۔ اسی طرح دودھ میں ملائی اور یافت کرنے کا بھی آرہی ہے۔ جس سے دودھ کی شناخت کی جاتی ہے۔ اس میں ایک اپنی گول گلاس ٹب لگا رہتا ہے۔ اور اس پر نمبر لگے رہتے ہیں۔ تازہ نکلا ہوا دودھ گلاس ٹب میں اُس وقت تک ٹھہرا رکھتے ہیں۔ جب تک کہ اس سے ملائی علیحدہ ہو جائے۔ اس طرح دودھ کی کئی بیشی سے ملائی کا حال معلوم ہو جائیگا۔ ملائی کی مقدار دودھ کے اچھے بڑے ہونے پر منحصر ہے مگر تو بھی اوسطاً دودھ میں ملائی کی مقدار آٹھ۔ نو فیصدی اور بعض اوقات ۲۰ فیصدی تک پہنچائی گئی ہے۔ بہر حال ۵ فیصدی سے اگر ملائی دودھ میں کم ہوگی۔ یقیناً دودھ خراب ہوگا۔

نوشت۔ یہ خوردنی اشیاء بہت کم کسی طرح بذریعہ کسی جز کے ملائے

تو کھانسی یا سہاگہاں اور اگر اس دودھ کو ایک دفعہ کے بعد کسی اور بیماری یا فتنہ کے واسطے رکھا تو نقصان دہ ہے۔

جانے کے خراب کی جاسکتی ہے۔ بعض بعض خاص خرابیاں ایسی ہیں جنکو ہم
باشتر پچنہد رھویں باب میں بیان کرینگے۔ مگر معمولی طور سے گوشت اور پھل
میں نقصان پہنچانوالی بات جو ہے۔ وہ اس میں بدبو کا آجانا ہے۔ جسکا
معلوم ہو جانا کوئی بڑی بات نہیں۔ ایسے موقعہ پر جہاں مشتبہ حالت ہو
گوشت کا چھوٹا سا ٹکڑہ کاٹ کے اُسپر گرم پانی ڈال دو۔ جن سے اگر وہ
سٹراسو یا خراب ہوگا۔ بو خود پھیل جائیگی اور بہت آسانی سے ہر ایک
بات کا پتہ چل سکیگا۔

اچھے انڈے کی شناخت اس طرح کیجا سکتی ہے کہ دس دس
پانی میں ایک ادس معمولی نمک ڈال کے انڈہ اُس میں ڈال دیا جائے
اگر انڈہ اچھا ہے۔ تلے میں بیٹھ جائیگا۔ ورنہ اوپر تیرتا رہیگا۔

چاء۔ جسکا عرق ان میں جذب کر دیا جاتا ہے۔ پانی میں اُبالنے
سے نکل آتا ہے۔ اور اس میں فور دوسرے دو خوش کے پتے بھی شامل نہیں
کئے جاتے۔ کالی چاکر کو اکثر شیشہ میں بند کر دیا جاتا ہے۔ مگر چونکہ جو اس میں
شیشہ کا جوہر نہیں ہوتا۔ بلکہ کاربن وغیرہ کا جزو شامل ہوتا ہے۔ اسلئے
شیشہ میں بند کیا جانا کوئی نقصان نہیں دیتا۔ سبز چاء البتہ بعض اوقات
اپنے رنگ کے اعتبار سے مضر صحت خیال کیجاتی ہے۔ کیونکہ سبز چاء کو
نیل اور ایرانی رنگ لے رہیں کی مٹی وغیرہ سے رنگتے ہیں۔ جو ہر چند آئرن پلا
اثر نہیں رکھتا۔ مگر تو بھی مصل با صمنہ ہے۔

کافی میں البتہ ملا دیا جاتا ہے۔ اکثر مٹر کے پھلکے اور بویا وغیرہ کئی
امیزش کر دی جاتی ہے۔ مگر اسکی امیزش سے بچنے کی بہت اچھی ترکیب
ہوتی ہے۔ کہ کافی کو دلا ہوا نہ خریدنا چاہئے۔ یا تو اُسے بھنا ہوا خرید لیا
جائے۔ یا اُسکے اصلی سبز حالت میں ہی خرید کر علیحدہ بھنوا لینا چاہئے۔
امیزش کے لحاظ سے ہیں یہی بیان کر دینا کافی ہے کہ کہیں سبز

زہریلے مادہ کی زیادہ تر امیزش پائی جاتی ہے۔ جس میں سُرخ و سفید کی امیزش ہوتی ہے۔ سرکہ اکثر نیل کی امیزش سے بنایا جاتا ہے۔ یا اس کی زیادہ پانی کی امیزش کر دی جاتی ہے۔ اور اُسکی خوشبو کو قائم رکھنے کے لئے مرہب ملا دیتے ہیں۔ اگر اس قسم کے سرکہ کا عرصہ تک استعمال کیا جائے۔ تو اس سال وغیرہ کی بیماریاں پیدا ہو جائیں گی۔ جس کا علاج یہی ہو سکتا ہے۔ کہ سرکہ کے اجزاء کو خوردبین سے دیکھ کر چند قطرہ بار دم کلورائیڈ کے ڈال دیئے جائیں۔ اور اس طرح سرکہ کو درست کر لیا جائے۔ اکثر موقعوں پر دیکھا گیا ہے چٹنی اور ترکیب ہی ہوئی مچھلیوں میں بھی ایسے اجزاء جنہیں سمیت زیادہ ہوتی ہے۔ شامل کر دیئے جاتے ہیں۔ اس کا علاج یہی ہو سکتا ہے۔ کہ ایسی مشبہ چیزوں کے استعمال سے پرہیز کیا جائے۔ جب تک ہمیں یہ نہ معلوم ہو جائے۔ کہ یہ چیزیں تازہ اور بلا کسی خراب اجزاء کے شامل کئے ہوئے بنائی گئی ہیں۔ نہ ہائی جائیں۔

بھلوں کو پتیل یا تانبے کے برتنوں پر لگانے کا رواج اس سے پہلے کہ اسکے خطرات سے آگاہی نہیں ہوئی تھی۔ بہت کھایا جاتا تھا۔ مگر اب بھی کہیں کہیں اس کا استعمال جاری ہے۔ اور خاص کر اچار وغیرہ کی تیاری ایسے ہی برتنوں سے کی جاتی ہے۔ جس کا مقصد یہ ہوتا ہے۔ کہ اُس میں سبز رنگ اچھی طرح چرٹہ جائے۔ یہ طریقہ اچار کو خوش رنگ بنانے کے لئے البتہ نہایت اچھا ہے۔ مگر سرکہ کی وجہ سے پتیل اور تانبے کا جو ہر جو علیحدہ ہوے اچار میں شامل ہو جاتا ہے۔ وہ نہایت مہلک اثر پیدا کرتا ہے۔ تانبے کا برتن نہایت صاف رکھنا چاہئے۔ اور اُسے دھو کے خشک کر لینا بہتر ہو گا۔ کیونکہ اگر تانبے کے برتن بلا دھوئے اور صاف کئے ہوئے چھوڑ دیئے جائیں۔ تو ان میں ایک سبز رنگ کا مادہ جو تانبے میں موجود رہتا ہے۔ پیدا ہو گا۔ ان تمام چیزوں میں جو اس برتن میں لگائی جائیں گی

شامل ہو کے نہایت زہریلے اثرات پیدا کر دیگا۔ تاہم کے برتنوں کو روزانہ بڑی غور سے دیکھ لینا چاہئے۔ اور جب اُس میں سُرخمی نمودار ہونے لگے۔ اُن پر فوراً تلخ کر دینی چاہئے۔

پر یہ زہر تو فروٹ میں جو ایسڈ ڈالا جاتا ہے۔ عموماً اُس رنگ کے ایسڈ پر جو اُس ٹین کے جوڑنے میں۔ جس میں یہ پھل رکھے جائیں۔ کام میں آتا ہے۔ اپنا خاص اثر ڈالتا ہے۔ اور اُن آدمیوں کے لیڈ کالک میں۔ جو اسکو استعمال کرتے ہیں۔ شامل ہو کے نقصان کا باعث ہوتا ہے +

بارہواں باب

ریاضت اور اُس کے کریکا طریقہ

ریاضت کے لفظی معنوں کے لحاظ سے اس لفظ کے معنی جسم کے حرکت کا۔ مقصد نہ کام انجام دینے کے ہو سکتے ہیں جس طرح معدہ کی ریاضت یہ ہو سکتی ہے۔ کہ وہ کھانا اچھی طرح ہضم کر کے علی البند التیاس۔ اور عموماً جو اس وقت کے معنی لے جاتے ہیں۔ اُن بچھوں کی حرکت کو جو انسانی مرضی کے طالع میں قائم رکھتا ہے۔ اور اس بلکہ اسی اصطلاحی معنی سے مراد ہے۔ ریاضت نہ صرف دوران خون زریعہ کریم کی غرض سے ہے۔ بلکہ اُس سے عناصر اربعہ کی فراہمی میں انداد ملتی ہے۔ اور ایسے موقع پر جبکہ یہ اربعہ عناصر معطل ہو گئے ہوں یا برباد ہو چکے ہوں۔ بچھوں کی حرکت بہت مفید ہوتی ہے۔ غرض کہ یہ بالکل صاف بات ہے کہ بلا بچھوں کی حرکت کے جسمانی صحت ٹھیک نہیں رہ سکتی۔ یا تو وہ کم ہو جائیگی یا رفتہ رفتہ بالکل ہی نہ رہیگی۔ ریاضت کا بڑا بھاری اثر پھیپھڑے میں اُس وقت دیکھا جاسکتا ہے جبہ خراب کا دوران اپنی معمولی حالت سے نہایت تیزی کے ساتھ جاری ہو رہا ہو

در ران خون کی وجہ سے زیادہ بھر جاتی۔ یا اور ہوا کی نالیوں میں اس مقدار ہوا سے جو جذب کی گئی آکسیجن یا کاربوونک ایسڈ یا دونوں کی مقدار میں بہت اضافہ ہو جاتا ہے۔ علم تیشیح اجسام کی تحقیقات کے بموجب یہ معلوم ہوا ہے کہ کاربوونک اپنی غیر معمولی تعداد میں بوجہ ریاضت پھیپڑوں سے برآمد ہونے کے بجائے پھپھوں پر ریاضت میں مشغول ہیں۔ ایسا اثر ڈالتی ہے۔ اور فوراً ان سے صلیحہ ہونے کے خون میں مل جاتی ہے۔ اور اگر یہ غلغلہ کافی جلدی سے نہیں ہوتا۔ تو پھپھوں کے اجزاء کاربوونک ایسڈ کے زہریلے اثرات کا رباؤ بڑھ جاتا ہے۔ چنانچہ اکثر کارگیروں کو دیکھا گیا ہے۔ کہ وہ بند جگہ میں سخت کام کر سبکی وجہ سے ناکارہ ہو جاتے ہیں۔

یا اگر پھپھوں میں کاربن کی آمد یا اس سے اسکا خون میں ہونے کے پھیپڑوں کی طرف واپس جانا اور وہاں سے کھلی ہوا میں شامل ہو جانے کی وجہ سے روک دیا جائے۔ تو ان پھپھوں کی حرکت ریاضت کرانے میں فوراً زایل ہو جائیگی۔ اس لحاظ سے ریاضت کرنے کے موقع پر کپڑہ نہ پہننا چاہئے۔ تاکہ سینہ کی حرکت میں کوئی رکاوٹ پیدا نہ ہو۔ خوراک میں کاربوونک ایسڈ کا نہایت زیادتی کے ساتھ ہم پہنچنا چاہئے۔ اور تجربہ سے یہ بات ثابت ہو گئی ہے۔ کہ اگر سخت چیزوں سے جرب چیزیں کھانے میں زیادہ استعمال کی جائیں۔ تو کاربن زیادہ پیدا ہوگی۔ اور چونکہ الگوہل سے عموماً ان کاربوونک میں جو پھیپڑوں سے نکلتی ہے۔ بہت کمی واقع ہو جاتی ہے۔ اس لئے اسکو کبھی برانڈی۔ دسکی وغیرہ شرابوں کی صورت میں استعمال نہ کرنا چاہئے۔ پھپھوں سے ریاضت لینے سے دل کی حرکت میں بہت اضافہ اور قوت ہو جاتی ہے۔ اور جسم کے تمام حصوں میں خون کا دوران اپنی اصلی حالت سے بہت بڑھ جاتا ہے۔ مثلاً ایک منٹ میں ۹۔۔۔ اور بعض دفعہ ۱۵ دفعہ حرکت کرتا ہے اس لئے دل کی حرکت میں کمی جاتی ہے اس لئے دکانا سخت محنت کرنے سے دل کی حرکت بڑھتی ہے۔

کہ بعض دفعہ چالیس مرتبہ فی منٹ کے حساب سے حرکت کر سکتا ہے۔
 پہاڑ کے ڈھالو مقام پر یا لنبی سیرٹھیوں پر چڑھنے سے تھکے ہوئے دل پر
 سخت صدمہ پہنچتا ہے۔ اور خاص کر اختلاج قلب کی بیماری پیدا ہو جاتی ہے
 اسی طرح حد سے زیادہ محنت کرنے سے بھی یہ ہی نتیجہ ہوتا ہے۔ ایسے مریضوں
 پر اکثر دل کے پھٹ جانے کے صدمات بھی سنے گئے ہیں جس حالت میں آدمی
 فوراً مر جاتا ہے۔ مگر ایسے واقعات صرف قصہ اور حکایات تک ہی محدود
 ہیں۔ اور بہت کم ایسے واقعات کا تجربہ ہوا ہے۔ کہ کسی شخص کا دل سخت محنت
 کرنے سے پھٹ کھ گیا ہو۔

برخلاف اسکے ریاضت کی کوئی بھی دل کی حرکت میں کمی پیدا ہو جاتی ہے
 جس کا غالباً یہ سبب ہوتا ہے۔ کہ اس کا اصلی مادہ کمزور یا رقیق ہو جاتا ہے۔
 ریاضت کے ترک کر دینے کی بہت بڑی مثال ہمیں ”سوئڈ لکونڈ“ کے بڑے
 بڑے کنگروں کے دیکھنے سے مل سکتی ہے۔ وہ کنگرے جو کڑے کے اوپر
 چمکتی شاخوں پر رہتے ہیں۔ عموماً ان میں دیکھنے کی قوت زیادہ ہوتی ہے
 جس کا سبب وہی حرکت ہے۔ جو شاخوں پر پلٹے رہنے سے انکو حاصل ہوتی
 ہے۔ برخلاف اسکے وہ کیکرے جو غار کے اندر رہتے ہیں۔ باوجودیکہ انھیں
 سروں پر شاخیں لگتی رہتی ہیں۔ مگر اس سبب سے کہ انکو حرکت نصیب نہیں
 ہوتی۔ اپنی نظر کو اچھی طرح استعمال نہ کرنے کی پاداش اپنی قوت نظری کو
 کھو دینے میں۔ اور انکی تمام نسلیں ایسی آفت میں مبتلا رہتی ہیں سخت
 ریاضت کی وجہ سے جلد کی چھوٹی چھوٹی خون کی نالیوں میں دوران خون
 کی زیادتی ہو جاتی ہے۔ جس کے سبب سے پسینہ کا اخراج بہت ہونے
 لگتا ہے۔ بلکہ اکثر موقعوں پر دو گنا تگنا پسینہ نکلتا ہے۔ ریاضت کے
 موقع پر کسی عضو کے سن ہو جانیکا بہت کم خطرہ ہوتا ہے۔ مگر ریاضت
 کے ختم کرنے بعد فوراً ہی ایسی حفاظت کر لینی چاہئے جس سے فراسی

سر دی پہنچنے کا اندیشہ بھی باقی نہ رہتا۔ اور اس کام کے لئے فلائین سے بہتر کوئی چیز نہیں ہے۔

اوسط درجہ کی ریاضت پٹھوں کی دہاڑی۔ قوت اور ان کے موافق خواہش کام کرنے کی سولہ سے۔ مگر پٹھوں سے اگر زیادہ سخت محنت لی جائے۔ یا زیادہ عرصہ تک ریاضت کی جائے۔ تو ان کے برعکس اثر پیدا ہو گا۔ اس لئے ایک ایسے قواعد کے معلوم کرنے کی ضرورت محسوس ہوتی ہے کہ وہ کتنی محنت اور کس قسم کی ریاضت ہے۔ جس سے قوت کے زایل ہونے کا اندیشہ نہ ہو سکتا ہے۔

روم اور یونان میں پہلے دو طریقہ تھیں اور تہ کے فیل زیادہ سے حمل تھے جو نہایت ہی خراب کہے جاسکتے ہیں۔ جس سے اکثر افراد کے اندر خراب نتیجوں کا ظاہر ہونا ممکن ہے۔ کیونکہ ناتوانی سے غیر معمولی طور سے حکمت پیداوار میں خلل پڑیگا۔ یا مردانہ استعداد ہی زیادہ عرصہ تک قائم نہیں ہو سکتی اس قسم کی ریاضت کرنے سے دل کا بہت سا جوہر ان پٹھوں کی طرف منتقل ہوتا ہے اس قسم کی ریاضت کا کام لیا جائے۔ منتقل ہو جاتا ہے۔ اور یہ کوئی شک نہیں۔ تمام ریاضت کی وجہ سے عضلات کی سستی بڑھ جاتی ہے جو عموماً بیماری کی ترقی پذیر ہے۔ یا ہر قسم کے اندرونی اثرات کی خرابی کی صورت میں ظاہر ہوتی رہتی ہے۔

ریاضت سے بھوک کی خواہش زیادہ ہو جاتی ہے۔ اور بالخصوص گوشت اور چرب چیزوں کے کھانے کی عبت زیادہ ہو جاتی ہے۔ اسی طرح ریاضت کی کمی گوشت اور چرب چیزوں کی خواہش کو کم کر دیتی ہے۔ اور بعض اوقات کی خواہش زیادہ ہو جاتی ہے۔

چار سے ناظرین اس بات کو دریافت کر سکتے ہیں۔ کہ ایک سندرست آدمی کس قدر محنت کرے۔ جس سے اسکی جسمانی حالت از روئے حفظان صحت باقاعدہ حالت میں قائم رہ سکتے ہیں۔ اور یہ سوال نہایت ضروری

ہے۔ کیونکہ اس میں کوئی شک نہیں۔ کہ اس مسئلہ میں عام طور سے ایسی ہی غلطی ہوتی ہے۔ جیسے ریاضت کی کمی میں کی جاتی ہے۔

پروفیسر مارکس کے مقولہ کی موافق جو ایک بہت بڑا سائنس دان شمار کیا جاتا ہے۔ ایک نہایت تندرست آدمی کی لگاتار محنت جو تمام دن

کھلی ہو اس کرتار ہا ہو۔۔۔ ۳ ٹن کو ایک فٹ اونچے مقام پر لیجانے یا ایک ٹن کو ۳۰۰ فٹ اونچا لیجانے کی محنت کے برابر ہوتی ہے ہر نوع

یہ اندازہ ایک بہت سخت محنت کا ہے۔ اس لئے اوسطاً ہم یہ تخمینہ کر سکتے ہیں۔ کہ اس آدمی کے لئے جو معمولی اچھی تندرستی کا ہو۔ اس محنت کا نصف

شمار ہو سکتا ہے۔ یعنی ایک معمولی اچھی تندرستی کے آدمی کا لگاتار دن بھر محنت کرنا اس محنت کے برابر ہے جو ایک ٹن بوجھ کو ایک سو چار فٹ اونچا اٹھانا

میں بڑتی ہے۔ یا اس محنت کو اس طرح بیان کیا جاسکتا ہے کہ اس آدمی کے جس کا وزن ۱۵۰ پونڈ ہو۔ اس قدر محنت سطح زمین پر ۸۰ میل چلنے کے برابر

ہے۔ اب ہم یہ سمجھ سکتے ہیں۔ کہ سیر بھی پر چڑھنے اور مکان کے چاروں طرف پھرنے میں اسی قدر قوت کا خرچ ہوگا۔ جس قدر ۸۰ میل سیر کرنے میں ہو سکتا

ہے۔ ظاہر ہے کہ اس سے ہماری اس ہوا کی تعداد میں کمی واقع ہو جائیگی۔ جسے ہم چھریل روزانہ سفر کرنے سے حاصل کر سکتے ہیں اور یہ وہ فاصلہ ہے

جو مضبوط اور تندرست آدمی کے لئے جو دمازی عمر کا خواہاں ہے۔ اہم بڑا پے تک تندرستی سے خوش رہنا جانتا ہے۔ کوئی زیادہ نہیں ہے۔

ان عورتوں کے لئے جو معمولی طاقت کے ہیں۔ تھوڑی سی ریاضت مثل تین چار میل روزانہ سیر کرنے کے عموماً بہت مفید ہوگی۔ برخلاف

اسکے نازک بدن عورتوں اور اچھی تندرست نہ رہنے والی عورتوں کے لئے اپنی ریاضت کو ہمیشہ تبدیل اپنی محنت کو بڑھانا مناسب ہوگا۔ بعض عورتیں دس میل دوپہر کو سیر کرنا کچھ بھی نہیں سمجھتیں۔ مگر سیر کر نیچے لئے

تندرستی اور جسمانی بناوٹ کے لحاظ سے فاصلہ کا مقرر کرنا ضروری ہے۔ لہٰذا
 طبیبان میں جو اکسفورڈ اور کیمبرج یونیورسٹیوں میں تعلیم پاتے ہیں۔ ان میں
 صدیوں کے تجربہ سے یہ بات ثابت ہو گئی ہے۔ کہ ایک ان تھک لڑکا
 اگر اپنے ۱۵-۱۶ گھنٹوں میں سے جنہیں وہ متواتر محنت کرتا رہتا ہے۔ دو
 گھنٹہ جسمانی ریاضت مثل سیر۔ کرکٹ وغیرہ کے کرے۔ تو اپنی علمی استعداد
 میں اس سے زیادہ ترقی حاصل کر سکتا ہے۔ جو اسے جسمانی ریاضت کے
 نہ کرنے سے حاصل ہو سکتی ہے۔

جیسا پہلے بیان کیا ہے۔ کاربن کی وہ مقدار جو برآمد ہوتی رہتی
 ہے۔ اس کا اس محنت سے جو بیجوں سے لیجاتی ہے بہت نزدیک کا تعلق
 ہے۔ اور اس طریقہ میں تم کو متذکرہ فوائد کے لئے اچھا بیمہ مل جاتا ہے مختلف
 قسم کی ریاضتوں کی وجہ سے ہماری زندگی کی ترقی میں مدد دیتا ہے۔
 پس اگر ہم اس بات کو سوچیں کہ ہوا جو ہمارے جسم میں کاربونک پیدا
 کرنے کے لئے ضرور ہونی چاہئے کھڑے اور لیٹنے کے وقت میں کس قدر
 پہنچتی ہے۔ تو ہمیں تحقیقات سے یہ بات ظاہر ہوگی۔ کہ کھلی ہوا میں
 سیدھا کھڑے رہنے سے ۳۱ ہوا۔ ہمارے سانس کے ذریعہ سے ہمارے
 جسم میں داخل ہوگی۔ اسی طرح ایک سیل فی گھنٹہ آہستہ آہستہ چلنے میں
 اس تعداد کی دو گنی اور چار سیل فی گھنٹہ چلنے سے اس مقدار کی پچھگنی ہوا
 ہمارے جسم میں پہنچگی۔ جو مقدار کاربونک کے لئے ضروری ہے۔ اور ٹھوڑے
 پر چڑھنے کے وقت اس ہوا کی چوگنی مقدار کی ضرورت ہوگی۔

اگرچہ ہم اس بات کی بڑے زور سے بیرونی ریاضت کی جو ہماری قدرتی
 کے لئے نہایت مفید ہے۔ بڑے زور سے سفارش کرتے ہیں۔ مگر ہم اپنے
 ناظرین کو اس بات کے لحاظ رکھنے کے لئے ضرور مجبور کرینگے۔ کہ اپنی عادت
 کو فوراً بڑھانے یا فوراً کٹھالینے سے بہت خبردار رہنا چاہئے۔ علاوہ اس کے

از روئے حکمت اس غلطی سے اور کوئی زیادہ غلطی نہیں ہو سکتی کہ طبی ریاضت کو بلا خیال دماغی محنت کے فرق کے ایسے موقعہ پر بڑھا دیا جائے۔ جبکہ طبیعت خود کام کرتے کرتے اکتا گئی ہو۔ کیونکہ ایسا بہت کم اتفاق ہوتا ہے۔ کہ جسمانی ریاضت کے موقعہ پر خواہ وہ کمی کے ساتھ کیجائے۔ یا زیادتی کے ساتھ دماغ کو سکون حاصل رہے جس کی ایسی صورت میں جبکہ دماغ سے کام لیا جا چکا ہے۔ ریاضت جسمانی کو اصلی پیمانہ پر کرنا اور اس ریاضت دماغی کے فرق کا خیال نہ رکھا جانا جو دماغ سے پہلے لیجا چکے ہے۔ فرد فرق ڈال دینگا۔

بچپن اور جوانی کے ریاضت پر زیادہ خیال رکھنا چاہئے۔ کیونکہ اکثر شاہیں ایسی مل سکتی ہیں۔ اگر بچوں کو بڑے آدمیوں یا آوارہ لڑکوں کے ساتھ پھرنے دینے سے باز رکھا جائے۔ تو وہ زیادہ مضبوط ہو جاتے ہیں۔ بچوں کے اپنے ہاتھ پیروں کا متواتر چلاتے رہنا یہ ثابت کرتا ہے۔ کہ فطرت پروردگار جسمانی ریاضت پر خود انسان کو مجبور کرتی ہے۔ اور بلا اسکے تدریسی کا قایم رہنا محال ہے۔ ہمیشہ چھوٹے بچے اپنے ہاتھ پیر مارتے رہنے سے نہایت خوش رہتے ہیں۔ اور اکثر انگو ہاتھ پیر وغیرہ حصص جسم کو متحرک نہ رکھنے سے سخت تکلیف ہوتی ہے۔ جبکہ وہ بیان نہیں کر سکتے۔ اسی لئے یہ نہایت فردری بات ہے۔ کہ بچوں کی بدن کے حصوں کے حرکت کو قایم رہنے پر نہایت غور رکھنی چاہئے۔ اور اس بات کی سخت نگاہی رکھنی چاہئے۔ کہ بچوں کو ایسا تنگ کپڑا نہ پہنایا جائے۔ جس سے آنسو اعضا بدن کی بلا رکاوٹ حرکت کرنے میں حرج واقع ہو جائے۔

بچہ اکثر اوقات بلا کسی خاص سبب کے بھی چلانے لگتا ہے۔ جنکا سبب اسکے سینہ کے تلیوں کی سو ہوتی ہے۔ جب بچہ چلنا لگے تو اس کی اس قسم کی ریاضت میں ایک سو برس تک مدد دینی چاہئے۔ تاکہ انکی ٹانگوں پر زیادہ زور نہ پڑے۔ ورنہ برخلاف اسکے بچہ کی بوجہ سے انکی ٹانگیں جھک جائیں گی اور بالکل خراب ہو جائیں گی۔ ایام طفولیت کے زمانہ میں بچوں کے ہر رگ و پٹھ کی ریاضت کی طرف خاص

توجہ کرنے اور نہی ہے۔ تاکہ اُن کے جسم کا ہر ایک حصہ باقاعدہ منسوب ہو۔ اور پوری تندرستی حاصل ہو۔ ان کام کے لئے لڑکوں کے لئے ذہنی و غیہ سے بھلی جمناسٹک اور تیرنا۔ دوڑنا کودنا۔ باکسنگ۔ پرچہ پھینکا۔ چوڑا اور نوجوانوں کیلئے نہایت مفید ہے۔

لڑکوں کی جمناسٹک وغیرہ کھیل میں اکثر ایسی غلطیاں ہوتی ہیں جس سے اس کا اثر نیکل ہو جاتا ہے۔ اور وہ غلطی یہ ہے کہ اس قسم کی ریاضت بند رکھیں یا ایسے مقام پر جہاں کھڑکیاں صرف چند منٹ کے واسطے کھولی جاتی ہیں۔ جاری رکھی جاتی ہے۔ دریاں حالیکہ بہہ رہے ہیں۔ بات ثابت ہو گئی ہے کہ وہ لوگ جو اس قسم کی ریاضت کھلی ہوئی جگہ میں کرنے سے ان لوگوں سے جو بند مکان میں ایسی ریاضت کرتے ہیں۔ زیادہ فائدہ پہنچاتا ہے پس مناسب ہو کہ تھوڑی خرچ اور تکلیف کو گوارا کر کے اس قسم کی غلطیوں سے پرہیز کیا جائے اور سمجھے کہ اس قسم کے اسکوٹوں میں خاص طور سے اسپر تو جہ کی جائیگی۔

جس طرح سے جسمانی ریاضت ہے اسی طرح لڑکوں کے دماغی ریاضت کی طرف بھی خاص نگہ رانی ہونی چاہئے۔

اور یہ نگہ رانی لڑکوں کے ایام شباب کے شروع ہونے سے اس وقت تک جاری رکھنی چاہئے۔ جب تک اُن کا ایام منقطع نہ ہو۔ اور اگر اُن کے منہ میں کسی طرح کا فرق معلوم ہو تو حکیم کی طرف رجوع کرنی چاہئے۔ تاکہ لڑکی کے منہ اور درازی عمر میں کسی طرح کا فرق نہ آنے پائے۔ اسی قسم کی نگہ رانی لڑکوں کے لئے بھی ضروری ہے جہاں کہیں از قسم جمناسٹک ریاضت مہیا نہ ہو سکے۔ ایسے موقعوں پر دیگر مختلف تدابیر کرنی لازم ہیں۔ تاکہ ایام جوانی میں جسم کے ہر حصہ کو مساوی فائدہ پہنچا رہے۔ کورسے۔ سیر کرنے۔ معرظے میں کرا اور ٹانگوں پر ریاضت کا اثر نہ پھیلے اور بارنٹل اور کندھوں پر اس کا کچھ اثر نہیں ہوتا۔ برخلاف اسکے ڈنڈے پینے حکار بازی اور پھینکتی کرنے سے جسم کے اوپر لے حصہ پر اثر پہنچتا ہے۔ اسی طرح

تیرنے، گھوڑے پر چڑھنے اور اسی قسم کی دیگر ریاضتوں سے جسم کے بڑے بڑے پٹھوں پر اثر ہوتا ہے۔ جوں جوں عمر بڑھتی ہے۔ ریاضت کرنے کی خواہش اور قوت کم ہوتی جاتی ہے۔ اور رفتہ رفتہ تمام ریاضتیں معطل ہو جاتی ہیں اور اونقش بستر ہونا پڑتا ہے۔ اس ناگوار اور منحوس حالت میں مریض کی طرف سے بچہ تو جہی ناسن طور سے نہ کرنی چاہئے۔ کیونکہ اگرچہ اسکی ریاضت کے کم ہو جانے سے اسکی حالت رفتہ رفتہ خراب ہو گئی ہے۔ مگر تو بھی طبی طاقت اسے کچھ نہ کچھ جرأت دلائی ہوگی +

بارھواں باب

میں اور اسے کس طرح حاصل کرنا چاہئے

جس طرح سائنس و کیمیا کا مفہوم تھا، خدا برکت دے! اُن شخص کو جسے میند کو جاری کیا نہ اسی طرح تمام دنیا کا ہر شخص دوزخ کو شکر گزار۔ بیہنگا۔ جسے میند جیسی آڑاں بہا ایجاد کو دریافت کیا۔ اور وہ حکیم بھی اسی طرح مفلکوں خدا کے شکر یہ کا مستحق ہے۔ جسے سب سے پہلے میند کے بچے اسباب کو دریافت کیا ہے۔

آرام کی ضرورت ہر جاندار کو ہے۔ اور نہ صرف جسم کے تمام حصوں کو آرام کی ضرورت ہے۔ بلکہ انسانی ہر عقل کو۔ جو اسکو عطا کی گئی ہے۔ اسی آرام کی ضرورت ہے۔ مثلاً قوت ذائقہ ہی ہے۔ ابتدا میں خواہ کسی ہی تیز کیوں نہ ہو۔ متواتر استعمال سے ضرور ہے۔ کہ اُسیں کچھ نہ کچھ فرق پڑ جائیگا۔ اور اسکا اصلی قوت تیزی اُسی وقت حاصل ہو سکتا ہے۔ جب اسکو کسی قدر اُن اندرونی ذرائع سے جو اسکی ترقی کا باعث ہوتے ہیں۔ سکون یا آرام ملجائے۔ غرض یہ ہی حال قوت باہرہ۔ سامعہ۔ شامہ اور قوت لامعہ کا ہے۔ اور جب تک ان قوتوں کو سیر و فی

صحرا کات سے آرام نہ بلجائے۔ اتنا ٹھیک کام نہیں کر سکتیں۔ آرام دو طرح سے ہوتا ہے۔ کئی یا جزوی۔ مثلاً ایک محاسب چھ یا ہ گھنٹہ دماغی کام کر نیچے بعد اپنی کتابوں کو چھوڑ دے اور گھنٹہ بہر تک سیر میں بسر کرے (جیسا اُسے روزانہ صبح شام کرنا چاہئے) پس ایسی حالت میں اُسکے دماغ کو آرام ملیگا۔ جو تمام دن کام کرتے کرتے تھک گیا تھا اور بجائے اُسکے ٹانگیں جھکو تمام دن کچھ کام نہیں کرنا پڑا تھا۔ تھکیں گی۔ بہر نوع تمام بنی نوع انسان کو ایسے عام آرام و اسائش کی ضرورت ہے۔ جس میں انسانی بدن کے تمام اجزاء ایک خاص وقت پر ایک ہی وقت میں آرام پاسکیں۔ اور تمام اعضاء بدن کا ایک ہی وقت میں آرام حاصل کرنا یہی نیند کہلاتی ہے۔ جو ہر جاندار کی زندگی کے قائم رہنے کے لئے ایک خاص جز ہے۔ سونے کے واسطے رات بہت ہی مناسب وقت ہے۔ کیونکہ ایسے وقت میں بالکل خاموشی اور عالم سکون ہوتا نیند بہت فائدہ دیتی ہے۔ وہ لوگ جو بطور شوق یا بطور فتن رات کو دن اور دن کو رات بنا لیتے ہیں۔ انکو معلوم رہنا چاہئے۔ کہ وہ اپنی آئندہ اور موجودہ تندرستی کے لئے خراب بیج بوتے ہیں۔ دن میں سونے سے گزانی سر۔ اور نند کی بد منرگی۔ اور طبیعت کی خرابی پیدا ہو جاتی ہے۔ جو شام تک قائم رہتی ہے۔ گرم ملکوں کے علاوہ کھانا کھانے کے بعد سونے کی عادت اگر درازی عمر اور تندرستی کی تمنا رکھی جائے۔ تو ترک کر دینا چاہئے۔ البتہ جب عمر کا نصف حصہ گزر جائے تو اس قسم کی نیند کوئی نقصان نہیں دیتی۔

نیند سے اُس قوت کی بازگشت مطلوب ہے۔ جسکے نہ ہونے کی وجہ سے دماغی یا جسمانی تکان محسوس ہوتی ہے۔ اور اگر یہ طاقت از سر نو حاصل نہ کی جائے۔ تو طاقت کے روزانہ خرچ سے اصلی طاقت زائل ہو جائیگی۔ لہذا وہ وقت جسے ہر شخص اپنے سونے میں صرف کرے۔ اسکا تقویر۔ عمر۔ موسم۔ مزاج۔ اور عام تندرستی کے اعتبار سے ہونا چاہئے۔ اور یہ آرام اوس

ریاضت سے جو روزانہ کوئی شخص کرتا ہے کسی قدر زیادہ ہونا چاہئے خواہ یہ ریاضت دینی ہو یا طبی۔

ایام طفولیت کے شروع زمانہ میں ایام نمو کی بیشی جسکا اثر بچے کے جسم کے ہر حصہ پر ہوتا ہے۔ بہت ہی زیادہ نگرانی کی محتاج ہے۔ اور اس قسم کی نگرانی بچے کے اعضا اور بہت بیشی کر دینی۔

بچوں میں نیند کی ضرورت رفتہ رفتہ کم ہوتی جاتی ہے اور دو تین برس کنہ تک یہ ہی سلسلہ قائم رہتا ہے اور بلا آخر رات کے وقت ہی سونے کی ضرورت باقی رہتی ہے اس قسم کی عادت کو جاری رہنے دینا چاہئے۔ کیونکہ بمقابلہ کھلی ہوا اور دوپہر میں پھرانے سے بچوں کے لئے دن رات کا سونا ہی بہتر ہوگا۔ بچوں کی نیند کی حالت سے عورتوں اور مردوں کی زمانہ بلوغ کے مقابلہ

پر بہت ہی فرق پڑ جاتا ہے۔ اور بچپن کے زمانہ کی نسبت نوجوان مرد اور عورتوں سے بہت کم نیند آتی ہے۔ نیز نوجوان نوخیزی سے دماغی اور طبی طاقت میں بہت کم کمی واقعہ ہوتی ہے۔ اور بدن کو آرام دینے کی بہت کم ضرورت پڑتی ہے۔ برخلاف اسکے ایام ضعیفی یا بچپن کے دوسرے زمانہ میں جسم اکثر اپنی قدیم عادت کی طرف رجوع ہو جاتا ہے۔ اور نیند زیادہ آنے لگتی ہے۔

جس طرح بچوں اور ضعیفوں میں سونے کی ضرورت زیادہ رہتی ہے اسی طرح مریض جو بیماری سے اٹھا ہو۔ اسے بھی نیند سے زیادہ کام لینا چاہئے جسکی انداز سے وہ جسمانی قوت جو بیماری سے زائل ہوئی تھی۔ خود کر آتی ہے مگر ہر نوع ہر شخص کو اپنی زندگی کے مختلف حصص میں یکساں ضروریات لاحق نہیں ہوتیں۔ اور یکساں نیند کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اس معاملہ میں بہت سے آدمی ایسے ہیں جو آپس میں بالکل مختلف ہیں۔ اور جن آدمیوں کی نیند کا شمار کیا جاتا ہے قریب قریب ناممکن ہے۔ مگر ان شخصوں میں سے بعض نچلا قسم کے شخص اس لئے بھی زیادہ ہیں۔ جنکے میں شاید ایک رجبہ کے مقابلہ میں

زیادہ سونے کی ضرورت ہوتی ہے۔ برخلاف اسکے نازک بدن آدمی بہت کم سوتے ہیں۔

نیند کے معاملہ میں عادت بھی ایک خاص ذریعہ ہے۔ جس سے اُس میں کمی بیشی ہو جاتی ہے۔ خاص کر ریاضت نیند کے کم کرنے میں خاص اثر رکھتی ہے۔ خیال ہے کہ اگر کسی موقع پر نیند کے ترک کر دینے سے یہیں کسی قسم کی تکلیف ہو تو یہیں بالکل اُس پر انحصار کر کے نیند کے کم کر دینے سے اپنے بدن کو نقصان پہنچانا چاہیے۔

وہ لوگ (مثل چوکیداروں کے) جو ضرورت کی وجہ سے یا شوقیہ رات کو جاگتے رہتے ہیں۔ ان لوگوں کے واسطے چونکہ عادت ہو جاتی ہے، لہٰذا بدن کے آرام پہنچانے کے لئے دن میں سونے کی کوئی ضرورت نہیں ہے۔ اور باوجود نیند نہ لینے کے انکی خون کی روانگی اور قوت میں کوئی فرق نہیں آتا۔

بلحاظ مزاج اس بات کا خیال رکھنا چاہیے۔ کہ وہ لوگ جو دسویٰ مزاج کے ہوں، انہیں بجز ایسی حالت کے کہ انکی قوت یا ضمہ بہت بڑھی ہوئی ہو، شام سیر کھانے سونے کی عادت ہوتی ہے۔ اور ایسے لوگ ۲ گھنٹہ شبانہ روزہ کے ۲ سٹوں میں سے ۹ دس گھنٹہ تک سوتے رہتے ہیں۔ اور وہ اس سے کم سونے سے تازہ نہیں ہوتے۔ برخلاف اسکے وہ لوگ پتلے و بے ہوتے ہیں۔ مقابلہ بہت کم سوتے ہیں۔ اور اس پر بھی انکی مستعدی میں فرق نہیں آتا۔ مگر ایسے لوگ بہت ہی بے خبر ہو کے سوتے ہیں۔ بلغمی مزاج کے آدمی جنہیں حصہ نہیں ہوتا۔ جنگو کہا جاسکتا ہے۔ کہ وہ بہت بہت زندگی بسر کرنے میں عموماً زیادہ سونے والے ہوتے ہیں۔ مگر جو اسکے سُست ہوئی وجہ سے کسی قسم کے بیرونی دباؤ سے انکی آنکھ بہت جلد کھل جاتی ہے جیسے پہلے بیان کیا گیا۔ سونے کی مقدار زیادہ تر عادت پر منحصر ہے۔ کیونکہ اکثر دیکھا جاتا ہے کہ کم سونے والے آدمی عموماً ماعنی قوت کے اعتبار سے بہت

اچھے تھوتے ہیں جس طرح سے فریڈرک جان ہٹلر اور ہونا پارٹ اول کی نسبت بیان کیا جاتا ہے کہ وہ دن رات کے ۲۴ گھنٹوں میں صرف پانچ گھنٹہ سوتے تھے۔

غلباً جیسا اوپر بیان کیا گیا۔ ہ گھنٹہ سے کم سونا انسانی جسمانی قوت کو صحیح سالم رکھنے کے واسطے کفایتی نہ ہوگا۔ اور عام قاعدہ کے لحاظ سے کہا جاسکتا ہے کہ نیند کی مقدار دن رات کے ۲۴ گھنٹوں میں عرصہ آٹھ گھنٹہ تک سونا تندرستی اور جسمانی مستعدی کے لئے مطلوب ہے۔ البتہ یہ بات ممکن ہے کہ چند شبانہ روز نہ سونے سے تندرستی کو زیادہ نقصان نہ پہنچے مگر زیادہ دنوں تک نہ سونا۔ خواہ کسی وجہ سے بھی کیوں نہ ہو۔ تندرستی کو خراب کئے بغیر نہیں رہ سکتا۔ اور اگر بہت زیادہ دنوں تک یہی دور قائم رکھا جائے۔ تو جسم کی ساخت میں فتور آجائیگا۔

جس طرح نیند عادت ٹاگھٹ جاتی ہے۔ اسی صحیح اُسکے بڑھنے میں بھی عادت کا بہت دخل ہوتا ہے۔ اور جس طرح بچپن کے زمانہ میں متواتر سونے سے کوئی نقصان نہیں ہوتا۔ اسی طرح عادتاً سونے کی زیادتی کوئی نقصان نہیں پہنچاتی اور یہ عادت "کا باعث ہے۔ دماغ کی حالت جو نیند کی وجہ سے بدلتی ہے۔ اُسکی طاقت اور وقوف میں کوئی فائدہ نہیں کرتی۔ یہی حالت اسوقت پیدا ہو جاتی ہے۔ جبکہ رگ و پٹھہ کے نمو میں فرق آنے لگتا ہے۔ اور اسکا باعث خطرناک ضعف العری کی وجہ ہوتی ہے۔ غرض کہ جس طرح نیند کو بڑھنے کی طرف خیال رکھنے کی ضرورت ہے۔ اسی طرح بہت کم سونے کی عادت سے بھی پرہیز کرنا چاہئے۔

ہم کو اس غلطی میں گرفتار نہ ہونا چاہئے کہ نیند کی مقدار بالکل ٹیک ہے۔ جب تک کہ اُسکی سخت ضرورت کا پورا اندازہ نہ ہو سکے۔

تھوڑی سی نیند جو نرالی آواز سے جاتی رہے۔ اس نیند کا مقابلہ نہیں ہوتا۔

جسکو معمولی آواز نہ کھول سکے۔ مزید براں آزادانہ نیند کے حاصل نہ ہونے یا نہ ایک
 کسی خاص وجہ سے نیند کا زلزلہ ہو جانا دماغ کو سخت نقصان پہنچاتا ہے
 غرض کہ تم اس وقت سوئے اور سیر کر لیا ٹھیک اندازہ نہیں کر سکتے مگر اس
 بات کو کہا جاسکتا ہے۔ نیند اور سیر کا تغیر باقاعدہ ہونا چاہئے۔ عموماً جب نیند
 میٹھی نیند سے بُری طرح اٹھادیا جاتا ہے۔ دل کی حرکت تیز ہو جاتی ہے۔ یا
 بعض اوقات اسکی حرکت میں فرق آجاتا ہے۔ اس طرح سیر کرنے کی حالت
 میں کسی خاص صدمہ سے فرق پڑ جاتا ہے۔ دماغی قوت پر دہی پڑتا ہے
 عادتاً نیند میں کمی کرنا بے چینی اور تکلیف کا باعث ہوتا ہے۔ جس سے
 ایک خاص قسم کی پرجوش حرکت پیدا ہو جاتی ہے۔ جو آنکھوں سے نیند
 خدائی کر دیتی ہے۔ یا قوت و ماعینہ کو زیادہ صرف ہوتا ہے۔ یہ واقعات اکثر
 محنتی طالب علم اور مزدوروں کے ساتھ اکثر پیش آتے ہیں جن میں جو دوسروں
 میں اپنے آپ کو متاثر کرنے کے لئے اُس آرام کی مقدار میں جو اُنکے جسم کیلئے
 مناسب ہے۔ کم کر دیتے ہیں۔ دردمند ہو قوتی۔ گرمی اور مختلف قسم کی
 تکالیف میں دماغ کے پیدا ہونے سے سمجھ لینا چاہئے۔ کہ نیند کی طرف سو
 لا پرواہی کرنے کا نتیجہ ہے۔ اور اگر اسکی طرف سے متواتر لا پرواہی برتی جائے
 تو نیند جب کا روکنا پہلے مشکل ہوتا تھا۔ اُسی نیند کا حاصل کرنا مشکل ہو جائیگا
 اور عام بے چینی اور تکلیف حاصل ہوگی۔ اور اگر ان تمام باتوں پر بھی وہی
 لا پرواہی رکھی جائے۔ تو دماغ پر بہت سخت اثر پڑیگا۔ جسکا نتیجہ۔ بخار و دوران
 سر۔ پاگل پن۔ اور دماغی قوتوں کا زوال ہے۔ جسکا سبب دماغ کا جزو یا مکمل
 خراب ہو جانا ہو سکتا ہے۔ اکثر آدمی بمقام دوسروں کے زیادہ دنوں تک جاگ
 رہتے ہیں۔ لگاتار سوئے انہیں یہ نہ سمجھنا چاہئے۔ کہ وہ انہیں نقصان پہنچا
 دیگا۔ یہ نیت لوگوں کو یہ خیال خام ہوتا ہے۔ کہ ہماری جسمانی ساخت گھوڑوں
 کی طرح ہے۔ اور ہم ہر ایک محنت کو عرصہ تک جاری رکھ سکتے ہیں۔ اور

اس خیال خام کی وجہ سے وہ اُسکی اُسوقت تک پرواہ نہیں کرتے۔ جب تک
انہیں سخت تکلیف سے مقابلہ نہ ہو جائے۔ جو بعض اوقات نہایت
خطرناک اور اُنکے جسمانی ساخت میں خلل ڈالنے والی ہو جاتی ہے۔

نیند کے متعلق پیش کردہ بالا سے یقین ہے کہ ہمارے ناظرین کو معلوم
ہو گیا ہو گا۔ کہ نیند کھانا تک بیش قیمت چیز ہے۔ اسلئے ہم اس مضمون سے
قطع نظر کر کے یہ بات ظاہر کرنا چاہتے ہیں۔ کہ نیند کی کیا ضرورت ہے
جسکے متعلق کچھ تھوڑا بیان اس باب کے شروع میں بدیہ ناظرین کی بھی
جائزہ ہے۔ بطور مثال یہاں یہ لکھا جاتا ہے۔ کہ نیند دماغی اجزاء کو نقصان
کو پوری کرنے اور سچوں کی قوت کو بحال کرنے کے لئے مطلوب ہے۔ کیونکہ
دماغی اور جسمانی محنت کی حالت میں ظاہر ہے کہ ان تمام قوتوں کا بہت سا
حصہ صرف ہو گا۔ پس نیند ان تمام قوتوں کے بحال کرنے کے لئے ضروری
ہے۔ اور وہ لوگ جو نیند کے دکھیا ہیں۔ وہ دماغی اور جسمانی ریاضت کرنے
سے اسکو بخوبی حاصل کر سکتے ہیں۔ اس بات میں کسی مباحثہ کی ضرورت
نہیں ہو سکتی۔ کہ بجز اسکے کہ ان قوتوں کے احراف کا کسی دوسرے طور
سے مادہ کیا جاسکے۔ نیند کی کافی مقدار ہی ایسا ہی تہیز بہت ہے جو اس
احراف کے نقصانات سے بچا سکتی ہے۔ اور جسمانی اور دماغی ریاضت
کا بدل ہو سکتا ہے۔ جو تندرستی قائم رہنے کا موئید ہے۔ اس طریقہ میں
فرا ساقیہ و تبدل بھی جو دماغی اور جسمانی قوت کی کمی بیشی کی حیثیت میں واقعہ
ہو سکے اثر سے نیند کی کمی بیشی کا باعث ہو گا۔ جسکی وجہ سے خواہ تھکا
جسم کو تکلیف محسوس ہو یا زیادہ۔ مگر اثر ضرور رہیگا۔

دوسرا طریقہ میٹھی نیند حاصل کرنے کا یہ ہے۔ کہ رات کے وقت
سونے سے فوراً ہی پہلے شکم سیر ہو کے نہ کھایا جائے۔

حضرت سلیمانؑ کا مقولہ ہے کہ مختلی آدمی کو خواہ وہ شکم سیر ہو یا نہ

میشی نیند حاصل ہوتی ہے۔ اور یہ بالکل ٹھیک ہے۔ کہ اُس آدمی کی نیند میں جو عرصہ تک لگانا سخت محنت جسمانی ہو یا دماغی کر چکا ہو۔ کہ بھلنے یا بالکل نہ کھانے سے کوئی فرق نہیں ہو سکتا۔ وہ لوگ جو اسکی طرف خاص توجہ رکھتے ہیں۔ بالکل سادہ اور طبی اصول نیند کے حاصل کرنے کے یہ ہیں۔ کہ اگر نیند گرمی کی وجہ سے یا سردی کے زیادہ اثر ہو جانے سے نہ آتی ہو۔ تو ماتھے پر سردی کر یا ٹھنڈا پانی لگانا چاہئے۔ مگر ایسی حالت میں جسم کے اور دوسرا حصہ برابر گرم رکھے جائیں۔ اس قریب سے نیند فوراً آجائیگی۔

سوئے کا کمرہ ہمیشہ ہوا دار ہونا چاہئے۔ اور اسکی تمام کھڑکیاں کھلی رہتی چاہئیں۔ اور حرارت بقدر ۲۰ یا ۲۲ ڈگری ہو معمولی نسبت گاہ سے کم ہونی چاہئے۔ اس قاعدہ سے بچہ اور وہ لوگ جو بھیڑے اور گائے کی پیاراں میں مبتلا ہیں مستثنیٰ ہیں۔ عموماً ڈھلوان سطح پر سونا بہتر ہے مگر نہ ایسا اور بچا ہو۔ جس سے گردن کے پٹھوں پر صدمہ پہنچنے کا اندیشہ رہے۔ کیونکہ ان پٹھوں کی بے قاعدگی سے عموماً دماغ پر نہایت زور دار خراب اثر پڑتا ہے۔ اس قسم کی تمام بدبیر نہان چھوڑ دینی لازم ہیں بلکہ محتاط آدمیوں کے لئے یہ مناسب ہوگا کہ وہ لچکدار چیز پر نرم بستر بچھا کر آرام کریں۔ جس سے انکا بدن بہت آرام سے رہیگا۔ اور اسکی اصلی حرارت میں بھی فرق نہ آنے پائیگا۔

اکثر نازک بدن آدمیوں پر اطراف جوانب کے محتاط طبی اثرات کا بھی خیال ہوتا ہے۔ اس قسم کے اثرات زیادہ تر ایسے موقع پر بہت دیکھے گئے ہیں جبکہ سر شمال کی طرف ہو۔ اور یہ جنوب کی طرف۔ نیند کیلئے روشنی بھی غلط ہے۔ اور اسلئے یہاں تک ممکن ہو۔ پورا اندیرا ہونا چاہئے۔ اور اگر روشنی کسی وجہ سے علیحدہ نہ کیجاسکے تو کم ضرور کر دینا چاہئے اور

اس طرح رکھنا چاہئے کہ اُسکا عکس چہرہ پر نہ پڑنے پاوے۔ عموماً چلانا یا زیادتی آواز سے نیند اوجھ جاتی ہے۔ مگر یہ عجیب بات ہے۔ کہ سرِ مٹی آوازیں مثلِ شہد کی مکھڑوں کی جھنجھناہٹ کے یا پانی کے گرنے کی آواز اور قصہ خوانوں کی دھیمی آواز نیند لانے کے لئے بہت ہی مؤثر ہوتی ہے اور بعض اوقات یہ تمام آوازیں باعثِ آرام ہو جاتی ہیں۔ اس بات کو یاد رکھنا چاہئے کہ علاوہ تمام باتوں کے اور بھی قوی دشمن ہیں۔ جو نیند کو کھو دینے میں یا جن کی وجہ سے نیند کے حاصل کرنے میں بہت ہی محبت کرنی پڑتی ہے۔

بیماری کی حالت میں الکول، فیون وغیرہ استعمال کرنا سخت مضر ہے اور چونکہ اکثران چیزوں کا بہت کم استعمال ہوتا ہے۔ ہیں اس کے متعلق زیادہ کہنے کی ضرورت نہیں ہے کہ منشی اشیا کو بیماری کی حالت میں نیند کی غرض سے کھانا سخت مضر ہے +

باب چودھواں

قوتِ دماغی اور اُس کے قائم رکھنے کا طریقہ

جیسا کہ ڈاکٹر بینڈیلے جو انسانی خیالات۔ طبائع اور حالات سے بخوبی واقف تھا۔ نصیحت کرتا ہے اس بات پر زور دیتا ہے۔ کہ ہم اپنی دماغی قوت کی سخت نگرانی کرتے چاہئے۔ نہ صرف اس وجہ سے۔ کہ یہ طاقت ہماری ہستی کا لب لباب ہے۔ بلکہ اس وجہ سے بھی کہ نیچر خود اس قوت کی خبرداری پر زور دیتی ہے۔ (دھیک اس طرح جسے قوتِ ہائیمہ یا روگ و پھجہ کی طاقت) جس طاقت کا عمل ہمیں بہت نال کیسا ہے

دیکھنا چاہئے۔ اور اس طاقت کے اظہار۔ اثرات اور دکنے کے اوقات کو معلوم کرنا ہمارے لئے بطور واجبات کے ہے۔ یہیں اس بات کو عبور ماننا پڑتا ہے کہ دماغی قوت کا انحصار جسمانی قوا پر منحصر ہے۔ اور جسم اور طبیعت کی ہر اثر مساوات کو قبول کرنا پڑتا ہے۔

جس طرح سے آجکل کندن جن۔ کمزور دل۔ اور کم عقل آدمی اپنے عزیز اقارب دوست آشناؤں کی نگرانی میں رہتا ہے۔ اور سب لوگ اُسکے محض ہو جاتے ہیں۔ اس طرح دماغی اور ذہنی قوت کا کمزور اکثر اپنی پوری عمر تک نہیں پہنچ سکتا۔ اور اگرچہ ہم نے اس بیان کو سلسلہ وار بتا دیا ہے اور جو ہماری چند تصانیف میں شامل ہے۔ مگر تو بھی یہ مضمون کچھ ایسا ضروری ہے۔ کہ اس کتاب کے کچھ حصہ کو اس کے لئے وقف کرنا پڑا ہے۔ ہر حصہ کہ قوت دماغیہ کی مختلف ذرائعہ کے اعتبار سے جیہ طریقوں پر منقسم ہے۔ مگر مجموعی حالت میں قوت دماغیہ انسان میں مردانہ چستی کی پرورش۔ اسکا اظہار اور اس کے استعمال کا نام ہے اسی لئے تعلیم امور تمدنی۔ مذہبی اور قومی معاملات وغیرہ میں یہی قوت کام آتی ہے۔ اس میں کچھ شک نہیں کہ انسان کی دماغی قوت۔ طبی تندرستی اور اسکی نشوونما پر منحصر ہے۔ اگر وہ باقاعدہ رکھی جائے۔ اور استعمال کی جائے۔

ہم اپنے دماغی قوت کی پرورش اور اسکی حفاظت بخوبی کر سکتے ہیں۔ اگر ہم اُس پر خاص غور کرتے ہیں۔ اور وہ بھی خاص کر تعلیمی تندرستی کے متعلق کاموں میں اور جس طرح جسم کے پٹھوں کو عمدہ غذا سے مدد پہنچائی جاتی ہے۔ اسی طرح اسکو آرام دینے اور غذا پہنچانے سے اسکی قوت برقرار رہ سکتی ہے۔ ورنہ دماغ یا تو ٹھیک تصور سے عرصہ کے معطل ہو جائیگا۔ یا اگر اُس سے برابر کام لیا جاتا رہے۔ تاں کل تک بیکار رہ جائیگا۔

میں بچوں کی تربیت کے زمانہ میں اُنکے جسم اور طبیعت کی نگرانی کے ساتھ ہی ساتھ اُنکے دماغی قوت کی بھی خبر رکھنی لازمی ہے۔ جو عمدہ غذا اور اُنکو کافی آرام پہنچانے سے کیجا سکتی ہے۔

دماغی قوت کو باقاعدہ صحت کرنے سے درازی عمر حاصل ہوتی ہے جیسا کہ برائی مثل مشہور ہے۔ کہ حکمت کا بڑا انعام یہ ہے۔ کہ اُس سے عمر بڑھتی ہے۔ اسلئے پیتھاکرین گیلن اور بہت سے اور مشہور حکموں نے آدمیوں کی عمر کے چار حصہ مقرر کئے ہیں۔ اور دماغی قوت کی تبدیلی حفاظت کو درازی عمر کے لئے خاص مفید بنایا ہے۔

مگر دماغی کام جسکی اس طرح حفاظت کرنی لازمی ہے۔ بہت بڑی ہوتونی کے ساتھ طلباء، قانون چھہ حکماء، سوداگر وغیرہ اُس سے غفلت کرتے ہیں۔ گویا اُنکے خیال میں اُنکا دماغ ایسا ہے۔ کہ وہ کسی طرح تھکتا ہی نہیں۔ اور جب تک اُنکا جی چاہے۔ اُس سے کام لیا جاسکتا ہے۔ دستور کے موافق خاص اس معاملہ میں ہم میں کثرت سے غفلت کرتے ہیں اس میں بالکل شبہ نہیں کہ ہر ایک قسم کے آدمیوں کا دماغ کچھ نہ کچھ لکڑیاں محسوس کرتا ہی ہے۔ نہ جوانی کے زمانہ میں وہ لوگ جو خرچ کئے جاوے اُسے بقولہ پر عمل درآمد کرتے ہیں۔ وہ اپنی دماغی قوت کو کھو بیٹھتے ہیں اور بالآخر خلل دماغ وغیرہ امراض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اور وہ لوگ جو اپنے بچپن کے زمانہ سے طبی اصول کے پابند رکھے گئے ہیں۔ یا اپنے زمانہ میں اپنی قوت کی حفاظت رکھی ہے۔ انہیں عموماً اچھی تندرستی سے خوش رہتے ہیں۔

یہاں موقع ملتا ہے حقیقت میں ہم کو اپنے دماغی قوت کی طبیعت سے جو تمام اور طاقتوں سے قابل اعتراض ہے۔ زیادہ غور کرنے کی ضرورت ہے۔ اور اگر ہم اسکی قدر کریں۔ تو سوائے اس قوت کے اور کوئی قوت قابل قدر معلوم نہ ہوگی۔ جسکے قائم رہنے پر اور قوتوں کا انحصار ہے۔

دن اور رات کے ۲۴ گھنٹوں کو اس طرح تقسیم کرنے کے لئے جسمیں ہر شخص اپنے گھنٹوں کو دماغی محنت کے لئے وقف کر سکے۔ اس بات کا ظاہر کر دینا ضروری ہے۔ انسان کی زندگی کے کوئی حصہ میں آدمی کا دل اپنے عروج پر رہتا ہے۔ اور اس بات کے جلیختے کے لئے کیا طریقہ ہے۔ اس کا خیال رکھنا چاہئے۔ کہ انسانی زندگی کا وہ حصہ جہاں جس تک جوانی کا زمانہ کہلاتا ہے۔ ۴۵ برس کی عمر تک جو زوال زندگی کا زمانہ ہے۔ اس میں جسم متوسط درجہ کی مختلف برداشت کر سکتا ہے۔ اور یہی زمانہ ہے۔ جسکی بابت مغربی آدمیوں کے حالات سے یہ بات ظاہر ہوتی ہے۔ کہ جسم اس قدر محنت برداشت کر سکتا ہے۔ اسلئے ۴۵ یا ۵۰ برس کے ہر ایک شخص کو لازم ہے کہ وہ بلا خیال اس بات کی کہ انکو کسی قسم کی تکان وغیرہ محسوس ہو۔ اسے اپنے اوس دماغی محنت میں کمی کر دینی چاہئے۔ جسے وہ پہلے بارے سے لیا کرتا تھا۔

یہ سوال کہ ایک شخص اپنے دماغ کو کس طرح استعمال کرے۔ کہ انکی تندرستی بھی بحال رہے۔ اس کے لئے سوائے عملی علاج کے اور ذاتی تجربہ کافی ہوگا۔ اور اسوجہ سے کہ بہت کم مثالیں ایسی ملینگی جس میں یہ کہا جاسکتا ہو۔ کہ فلاں شخص کے لئے یہ محنت بہت ہے اور فلاں کے لئے کم۔ اسلئے قریب قریب ایک تمام طریقہ کا انداز کیا جانا ممکن ہے۔ مگر تاہم ہر شخص میں خاص اس مختلف صفت میں تحقیق کر سیکھی کوشش میں ہم یہ کہہ سکتے ہیں۔ کہ بعض آدمی اپنی دماغی اور جسمانی طاقت کے ایام شباب میں چند گھنٹہ تک دماغ سے محنت لے سکتے ہیں۔ بعض آدمی تندرستی کو کوئی خاص نقصان نہیں پہنچا سکتے۔ اسلئے بعض آدمی ایسے بھی پاسے لے جاسکتے جو صرف چار یا پنج گھنٹہ کام کرنے سے اپنی تندرستی قائم رکھ سکیں گے۔ دس بارہ گھنٹہ روزانہ دماغی محنت کا سلسلہ اگر مفید یا مہذبہ پھر تک

تایم رکھا جائے۔ سوائے نقصان کوئی فائدہ نہیں پہنچ سکتا اور دماغ کو مستقل نقصان برداشت کرنا بڑا لگا۔ کیونکہ قوت حافظہ اور فکر زیادہ تھک جانے سے اس قدر بیکار ہو جائینگے کہ وہ اس قدر کام نہیں دے سکتیں جیسا کہ وہ اُس وقت کام دے سکتی تھیں اگر اُس سے اس قدر سخت محنت نہ لی جاتی۔

۶ گھنٹہ سے زیادہ کام کرنا بیکار ہونے کی مثال ہر والدین کا کل مثال سے زیادہ نہیں مل سکتی جو اپنے پہلے شباب کے زمانہ میں چھ گھنٹہ روزانہ کام کرتا رہا۔ اور اپنے دماغ سے مضمون بھری وغیرہ کا کام کرتا رہا۔ آخری زمانہ میں اپنی اپنی دماغی محنت کی اوقات کو زیادہ کر کے بجائے چھ گھنٹہ کام کرنے کے اس سے بھی زیادہ دیر تک کام کرنا شروع کر دیا تھا نتیجہ یہ ہوا کہ اس کا دماغ زیادہ کام لینے کی وجہ سے کمزور ہو گیا۔ اور اپنی قابلیت میں زوال آ گیا۔ آخری عمر اس شخص کی بہت ناقابلیت میں گزری اور وہ اسی حالت میں قبل از موت مر گیا۔

ایسی محنت جوہ یا گھنٹہ تک برابر جاری رکھی جائے۔ عموماً اس کے ستوا تر سلسلہ کی وجہ سے خراب نتیجہ ظاہر ہوتے ہیں یعنی دماغی قوت زایل ہو جاتی ہے۔ قانون پیشہ سوداگر۔ ریلوئی یا محکمہ نمک کے افسر جو اپنے کاموں سے یہاں تک فی ہونے رہتے ہیں کہ اکثر اپنا کام گھر پر بھی لے آتے ہیں۔ اور رات کو کام پورا کرتے ہیں۔ اس کے نتیجہ میں چند سال کے بعد قانون قدرت کے خلاف درازی کرنے سے اپنے ملک میں انہیں بیکار رہنا پڑتا ہے۔ یا تھوڑے دنوں کے لئے اگر ممکن ہو سکے۔ تو باہر علاج کے لئے جانا پڑتا ہے جس کا سبب عام طور سے یہ ہوتا ہے کہ ان کے ایسی سختی سے اپنے قوت دماغ کو صرف کرنے سے ان کا دماغ خراب ہو جاتا ہے۔

ایسے آدمیوں کو یاد رکھنا چاہیے۔ بعض اوقات اچھی طرح ان کجخت حادثات کے آنیکی جبر ہو جاتی ہے مگر کوئی شخص اسکی طرف توجہ ہی نہیں کرتا۔ اور جب تک اسے اپنے خود گردنی کی نینرا بھگتنے کی نوبت نہ آجائے۔ انہیں اپنے خراب اعمال کے ترک کر دینے کی پرواہ نہیں ہوتی اور انہیں اس خراب حالت میں جبکا وہ سزاوار تھا مبتلا ہونیکے بعد اس مسئلہ کا پتہ چلتا ہے۔ کروماعی قوت کو بچا استعمال سے ایسے خطرناک نتیجہ پیدا ہوتے ہیں۔ بزنس میں جو اپنے دماغ سے زیادہ کام لیتے ہیں۔ اور اپنی قوت پر ظلم کرنے کی خواہش کرتے ہیں۔ کہ انہیں خوشی حاصل ہوئی۔ وہ لوگ اپنے کو ہرگز اس خوشی کے مستحق نہ سمجھیں لیکن بھلے خوشی کے آئندہ خطرہ کے لئے تیار ہو جائیں۔ انہیں بہت جلد یہ معلوم ہو جائیگا کہ کس طرح انکے ہر ایک عضو بدن کمزور ہوتا جاتا ہے۔ اور کس طرح انکی قوت جسمانی گھٹتی جاتی ہے۔ اس تمام حالتوں سے زیادہ دماغ کو زیادہ محنت لینے سے یادداشت بالکل خراب ہو جاتی ہے۔ یہاں تک کہ اکثر نام تک بھی یاد نہیں رہتا۔ اور رفتہ رفتہ یہاں تک نوبت پہنچ جاتی ہے کہ جگہ اور آدمیوں کی صورت کی شناخت بھی جاتی رہتی ہے۔ یادداشت کی اس خرابی سے کوئی واقعہ یاد نہیں رہتا۔ ویسا انکی کتاب یادداشت میں سے کسی نے حرقہ ہی بھڑاڑا لے ہیں۔ ایسے دماغی کمزوری کی شروع ہونے پر ہر شخص کو لازم ہے کہ خطرات کے بچنے کی کوشش کرسے اور فوراً اپنی عادت کو بدل ڈالنا چاہئے۔ اور دماغی قوت کی بڑھتی ہوئی فکر کرنی چاہئے۔ طبی اصول کے اعتبار سے وہ لوگ جنکو دماغی کمزوری لاحق ہوتی ہے۔ ان کو نیند بھی نہیں آتی۔ جبکی نسبت ہم پہلے بیان کر چکے ہیں۔ بعض اوقات یہ مرض یہاں تک بڑھ جاتا ہے کہ نیند کا آنا قطعی غیر ممکن ہو جاتا ہے اور متواتر جاگنے کی وجہ سے جسمانی توازن کی خرابی تک نوبت

بہنچ جاتی ہے۔ اور آرام اور چین کی جگہ بیداری اور بے چینی پیدا ہو جاتی ہے۔ جب یہ حالت ہفتہ یا چھ ہفتہ تک متواتر قائم رہے تو رُا اپنی حالت عادت طریقہ زندگی کو بدل دینا چاہئے۔ یہ بات یاد رہے کہ جب مبلغ کی حالت زیادہ محنت لینے سے خراب ہوتی نظر آنے لگی۔ اسکی فوراً خبر لیننی چاہئے۔ عرندہ محل کے بڑھنے سے نقصان کی ہتھی ہوتی رہسکی۔ اور بعض دفعہ قریب قریب مائی ٹوٹے کا بحال ہونا ناممکن ہو جاتا ہے۔ ایسی مثالوں میں قانون قدرت کے خلاف کار بند ہونے والے کو پہلے سے اپنی سزا کی اطلاع مل جاتی ہے۔ جو مشکل سکتہ برعشہ۔ یا علامت جنون ظاہر ہوتی ہے۔ نیز جینا کی اصطلاح ہمارے تمام لوگوں میں مشہور ہے۔ جیوں کی حقیقت اس بات کو جان لیا ہے کہ یہ اصطلاح مشعل طبی زندگی کے رمانی توت پر بھی یکساں موثر ہے۔ کیونکہ ایک آدمی ۵۰ برس تک زندہ رہ سکتا ہے۔ یا زندہ رہتا ہے۔ لیکن اگر طبی اصول کی پابندی کی جائے۔ تو یہ ہی آدمی ۸۰ یا ۹۰ برس تک زندہ رہ سکتا ہے۔ اکثر اوقات ہم اپنی شرف زندگی کو اپنی مرضی اور خوشی کے موافق بسر کر سکتے ہیں۔ لیکن ایک وقت ایسا آتا ہے۔ اور ضرور آئے گا۔ جس میں اس راستہ کو جیسر ہیں چلنا ہے۔ ہماری نظروں کو دیکھنا پڑے گا۔ اس وقت ہمیں یہ تجربہ صحیح معلوم ہو گا کہ ہم دونوں باتیں یعنی جلدی اور عرصہ تک زندہ رہنا حاصل نہیں کر سکتے۔

باب پندرھواں

سب سے بڑی اور خاص بیماریاں جو انسانی جسم پر حملہ کرتے رہتے ہیں اور بھی ہیں جو ہماری خوراک کی اشیاء کی جانوروں کے ذریعہ سے ہمارے

جسم پر حملہ کرتی ہوتی ہیں۔ چنانچہ ٹریچینا ایک خاص قسم کا جانور ہوتا ہے وہ سور کے گوشت میں جسے اکثر انگریز لوگ کھانے میں بہت پایا جاتا ہے۔ مگر ایسی تمام بیماریاں جو ایک چھوٹے چھوٹے خوراک کی جانوروں سے پیدا ہوتے ہیں۔ اگر حفظانِ صحت پر عمل درآمد کیا جائے۔ تو باسانی دفعہ ہو سکتی ہیں۔ اسلئے ہم اُمید کرتے ہیں۔ کہ ہم اپنے ناظرین کو ایسے چند قواعد بتا سکتے ہیں۔ جن سے وہ ان خطرناک دُممنوں سے بچنے اور اُن کے مقابلہ کے لئے تیار ہو سکتے ہیں۔

ان خوراک کی جانوروں کی بیماریوں کے ذیل میں سب سے پہلے ٹریچینا کیڑے کا حال لکھنا مناسب ہے۔ جو سور کے گوشت میں ہوتا ہے۔ کیونکہ بقول یل زے بب۔ جو ایک مشہور ماہر علومِ حفظانِ صحت ہے اس کیڑے سے انسانی جسم میں سخت مہلک امراض پیدا ہوتے رہتے ہیں۔ اُن تمام بیماریوں میں جو انسانی جسم میں ہوتی ہیں۔ اُن میں بعض بیماریاں ایسی بھی ہیں جو مہلک ہیں اور بعض اُن میں سے ایسی بیماریاں ہیں۔ جنہیں تندرست ہو جانے کے بعد بھی ہفتوں اور مہینوں صحت خراب رہتی ہے۔ ہمارے علم کی وہ تاریخ جس سے ٹریچینا جیسے خطرناک کیڑے کا پتہ چلا گیا ہے۔ اُس پر غور کرنے سے معلوم ہو گا۔ کہ آلاتِ خوردبین کی تحقیقات نے انسانی نسل پر کس قدر احسان کیا ہے۔ مثلاً اس سے قبل جس میں ڈاکٹر زئیکر آف ڈریسٹن نے یہ سمجھنا تحقیقات کی ہے۔ ٹریچینا کیڑے سے پیدا ہونے والی بیماریاں عموماً ناقابلِ قسم کا سبب سمجھا جاتا تھا یا عرصہ تک اس بیماری کی نسبت جبکہ خاندان کا خاندان بیمار ہو گیا۔ یہ سمجھا جاتا رہا کہ وہ گوشت میں کسی نہ ہریٹے مادہ کے یونیکی وجہ سے ظاہر ہوئی ہے ڈاکٹر موصوف نے آلہ خوردبین کے ذریعہ سے یہ معلوم کیا کہ یہ تکلیف دہ بیماریاں جو انسان کی بعض وقت ہلاکت کا سبب ہو جاتی ہیں اُن

چھوٹے چھوٹے ٹری چینا کی وجہ سے ہے۔ جو گوشت کے ساتھ انسانی جسم میں داخل ہو جاتے ہیں۔ اور ان کی سخت آدمیوں کی تکلیف ہی کا باعث ہوتے ہیں۔ جو خراب گوشت کو کھاتے ہیں۔ یہ کیڑے انسانی جسم کے ہرگز پچھلے میں سرایت کر جاتے ہیں۔ اور اپنی نسل کو اندر ہی اندر بڑھاتے رہتے ہیں۔ جنکی تعداد لاکھوں تک پہنچ کے انسان کی موت کا باعث ہو جاتے ہیں۔ بعض اوقات انکی تعداد بہت زیادہ ہو جاتی ہے۔ اور جس طرح اور دیگر قسم کے چھوٹے چھوٹے نباتاتی کیڑے بہت جلد ترقی پکڑ جاتے ہیں۔ قدرت ان کیڑوں کو ہی بدن میں پرورش پانے کی اجازت دیتی رہتی ہے۔ اور بڑھتے بڑھتے انکی تعداد شمار سے زیادہ ہو جاتی ہے یہاں تک کہ یہ معلوم ہوا ہے کہ ایک سلج اینچ میں ان کیڑوں کی تعداد ایک لاکھ تک پہنچ جاتی ہے۔ اور ڈاکٹر تھوڈو یکم اسی تحقیقات کی موافق یہ بیان کرتا ہے۔ کہ مینے ایک مریض میں ۲۸ لاکھ کیڑے دیکھے تھے۔

ٹری چینا کی بیماریوں میں اکثر۔ دست۔ درز سر۔ در و کمر۔ درد اعضا۔ وغیرہ تکلیفیں ابتدا میں شروع ہو جاتی ہیں۔ اور اکثر بخار کی شدت بھی رہتی ہے۔ بعض اوقات اس بیماری کا اثر بخار وغیرہ حالتوں کے پیدا ہونے سے بھی معلوم ہونا مشکل ہو جاتا ہے۔ بلکہ سات یا آٹھ روز کے بعد جب پلکوں اور ناک کی جڑ میں دم آنے لگتا ہے۔ اسوقت اس بیماری کا شبہ کیا جاتا ہے۔ اور اسوقت اصل بیماری کا علاج ہو سکتا ہے۔

ٹری چینا بہت مشکل سے مرنے ہے۔ یہاں تک کہ گوشت پر تک چھڑکنے۔ اور اسکو آگ پر سیکنے سے انکا کام تمام نہیں ہوتا۔ اسلئے سو کے گوشت کو فروخت کرنے سے قبل خوردبین سے اچھی طرح جانچ کر لینا چاہئے کہ اُس میں وہ کیڑے تو نہیں ہیں۔ اور مزید احتیاط کی غرض سے جب تک کہ اُسے خوب نہ پکا یا جائے۔ ہرگز آہستہ حال نہ کرنا چاہئے۔ باوجود اسکے

کہ گوشت کو اچھے گرم پانی میں ادبالا جائے۔ یہ کیڑے کچھ نہ کچھ باقی رہ ہی جاتے ہیں۔ جو انسانی جسم میں داخل ہو کے اپنا زہر پالا اڑ پھیلانے میں کمی نہیں کرتے۔ اور بعض اوقات مہلک بیماریاں پیدا کر دیتے ہیں۔

ٹرمی چینا۔ بالعموم سگور کے گوشت میں ہوتے ہیں۔ مگر اکثر خرگوش بلی۔ چوہے۔ اور چوہوں کے گوشت میں بھی اُنکو دیکھا گیا ہے۔

ایک دوسری قسم کا کیڑا جسے "سب وارم" کہتے ہیں۔ اکثر دیکھا گیا ہے مگر یہ کیڑا انسانی جسم میں بہت نقصان نہیں کرتا۔ اور اس کیڑے سے مہلک بیماریاں بہت کم ہوتی ہیں۔ اس کیڑے کی ایک عجیب تاریخ ہے جس کے بیان کرنے کی اس مختصر رسالہ میں گنجائش نہیں ہے۔ یہ کیڑے بیل۔ سور۔ اور بھیروں میں پیدا ہو کے ہمارے جسم میں بھی داخل ہو جاتے ہیں۔ جسکی وجہ بالعموم خراب گوشت کھانا ہوتی ہے۔ پی۔ پی۔ پی۔ کے قول کی موافق ایسے گوشت کیلئے جو پکانے میں شرخی سے بھور رنگت پر آجائے۔ ۱۵۰ درجہ کی آگ مطلوب ہے۔ اس سے کم درجہ کی گرمی میں ٹرمی چینا۔ یا ٹیپ وارم قسم کے کیڑوں کے، انڈے ضائع نہیں ہوتے

ٹیپ وارم اکثر چارے جسم میں سلاو۔ اجوائن کھکڑی اور کھیرے کے ذریعہ سے بھی پہنچ جاتے ہیں۔ اور نیز بعض ترکاریاں بھی ایسی ہیں جنکو بلا پختہ کئے ہوئے یا خوب دہوئے ہوئے کھانے سے یہ کیڑے تمہارے جسم میں گھر کر لیتے ہیں۔

اسکیتی۔ جبکا دوسرا نام آج اسوجہ سے ہے۔ کہ خوردبین سے پہلے اُسکا معلوم ہونا۔ اور علاج کیا جانا قریب قریب ناممکن تھا۔ یہ کیڑا بھی ایسی سخت بیماریوں کے پیاؤ کے لئے کچھ کم نہیں ہے۔ اور بہت آسانی سے انسانی جسم میں رہتا ہے۔ کہ جسم کو چھوٹے سے منتقل ہو جاتے ہیں۔ اور صا صکر رات کے وقت مرنے کو چھوٹے سے تو یہ کیڑے ضرور

انسانی جسم میں داخل ہو ہی جاتے ہیں۔ یہیں ایک کیس کی اطلاع ملی ہے جس میں یہ مریض صحت پر ایک دانہ کی وجہ سے تمام خاندان میں پھیل گیا تھا۔ اس دانہ کی انگلیوں کی جڑ میں مٹھکی پشت پر اس بیماری کا اثر تھا۔ اسلئے یہ نہایت ضروری بات ہے کہ کسی اجنبی آدمی سے ہاتھ ملانے کے قبل اس قسم کی حالت پر بخوبی غور کر لیا جائے۔ اور ایسی تمام دانہ کی انگلیوں پر غور کر لیا جائے۔ اچ۔ کیڑے کی ایک مادہ ہر چند کہ رائی کے دانے سے زیادہ نہیں پتا مگر بہت جلد انسانی جسم میں سرایت کر جاتا ہے۔ اور اپنے انڈے انسانی جسم میں دیدہ ہوتے ہیں۔ اور چند ہفتہ میں اس کا پورا خاندان ہو جاتا ہے۔ جو انسانی جسم میں اپنے خراب اثرات پھیلانے کے ہرگز تگ و تاب نہ کر سکتا بلکہ ایک کلمہ چلا کر جو کم خطرناک ہوتا ہے۔ دو کیڑے ہیں جو انٹریوں میں رہتے ہیں۔ یہ کیڑے اپنی نسل آئندہ نہیں بڑھا سکتے۔ مگر رفتہ رفتہ خود بڑا ہو جاتا ہے۔ اور یہ کیڑے بڑھ کر جسم میں کم و بیش خرابی پیدا کر دیتے ہیں۔ ان تمام خرابیوں سے بچنے کے لئے ایسی نباتات کا کھانا جس میں ایسے کیڑے نہ ہوں نیک کا مشہ ہو۔ ترک کر دینا چاہئے۔

نباتاتی کیڑے جو انسانی جسم پر اپنا اثر کرتے ہیں۔ انکو مثل ایک سلیج کے سمجھنا چاہئے۔ جن سے رنگ دارم۔ ٹہکے چھینا۔ اچ۔ وغیرہ اقسام کے کیڑے پیدا ہو جاتے ہیں۔ ان بیماریوں کے بیج یا مریض کے اثرات مریض کے دستاںوں۔ ٹوپی پہننے کے کیڑوں کے چھوٹے یا تھوڑے کرنے مریض کی جگہ پر تھپتھپانے تو لیا۔ رومال۔ کنگد۔ اسٹرے وغیرہ کے استعمال کرنے سے تندرست آدمی کے جسم میں قائم ہو جاتے ہیں۔ مریض بچہ دیکھا گیا۔ جسکی ٹھوڑی کے بیچے یہ بیماری ظاہر ہو گئی تھی۔ اور جسکا سبب صرف یہ تھا۔ وہ بچہ ایک شخص کی کی جو کھٹکھٹا رہی تھی۔

رکھ کے کھڑا ہو گیا تھا۔ اور اس سے پہلے ایک چھوٹا بچہ جو اس بیماری میں مبتلا تھا اس جو کیت سے لگا کھڑا تھا۔ اور اُس کے سر بال اس کھڑکی سے مس کر چکے تھے۔ خوش قسمتی سے اس بیماری کی وجہ خوردہ میں کے ذریعہ سے معلوم ہو گئی۔ اور قبل اسکے کہ بیماری اپنا زہر بلا اثر جسم میں قائم کرے۔ علاج کر لیا گیا۔ جس سے بچہ صحیح سلامت رہا۔

ایسے کیڑوں سے محفوظ رہنے پھیلنے مرض کے بیلے اور استرے سے ہی پرہیز کرنا کافی نہیں ہے۔ کیونکہ ان کیڑوں کے زرات ایسے چھوٹے چھوٹے ہوتے ہیں۔ کہ استرے کے تیز کرنے کی مو کے ذریعہ سے بھی نئے آدمی کے جسم میں سینکڑوں کے قریب چل جاتے ہیں۔ حمام کی اُس تو لیا سے جو وہ اصلاح کرنے وقت کیڑوں پر ڈال دیا کرتا ہے اور نیز حمام کے خاص اُسکے ہاتھوں کی وجہ سے اگر اُسے کسی مریض کی حجامت بنائی ہے۔ یہ مرض لگ جاتا ہے۔ انگلیں میں اس مریض کے متعلق ایک شخص کا قصہ بیان کیا جاتا ہے۔ کہ اُسکے پاس ایک مریض علاج کرائے آئی تھی۔ جسکو ڈاکٹر نے ملاحظہ کیا تھا۔ صرت اسی تب کہ ڈاکٹر خود اس مرض میں مبتلا ہو گیا۔ اور اُس عذرت کے آنے سے دو تین ہفتہ بعد بیماری ظاہر ہوئی۔ بچوں میں اکثر یہ بیماری کتوں کے بیلوں اور خرگوشوں کے بچوں سے کھینے سے بھی ہو جاتی ہے۔ جنہیں اُس بیماری کے مادہ زیادہ ہوتے ہیں۔ اور اُنکے بالوں اور بچوں پر اس قسم کے کیڑے زیادہ پائے جاتے ہیں۔ گھوڑے اور ٹٹوں کے وجہ سے بھی اکثر یہ بیماریاں پھیلتی ہیں۔ اور درحقیقت ہمارے لئے یہ بات سخت نا اکل ہے۔ کہ ہم کسی جانور کے چھونے کی وجہ سے بیمار نہ ہونے کی بخوبی نگرانی کریں۔

سوچو اس باب

ضعیفی کی عمر اور کس طرح اُس تک پہنچا جاسکتا ہے

اس مختصر سے رسالہ میں اگر غور سے دیکھا جائے تو معلوم ہوگا کہ ہماری درملان زندگی میں کیا کیا تغیرات واقعہ ہوتے رہتے ہیں اور حفظانِ صحت کے طریقہ جہاں تک ممکن ہو سکتے ہیں۔ اُنکی نگرانی کیلئے نہایت مفید میں غور کرنے والوں کیلئے یہ بات بحسب خیز ہوگی کہ نوجوانوں اور قوی شکل جوانوں کو بڑھاپا کی کوئی تباہی کا خطرہ ہے۔ اور درازی عمر کا خواہاں ہے۔ مگر یہ نوعِ جیسا تجھ پہ ظاہر کرتا ہے۔ کوئی شخص اس کے حاصل کرنے کی پابندی نہیں کرتا۔ ایک فیچر عورت کی حکایت ہے جس سے اُس کے حکیم نے جس سے وہ علاج کرائے آئی تھی۔ دریافت کیا۔ میدم تم کیا جانتی ہو میں تم کو پھر جوان نہیں بنا سکتا۔ میدم نے جواب دیا۔ ڈاکٹر صاحب میں اس بات کو بخوبی سمجھتی ہوں۔ مگر جو کچھ میں جانتی ہوں۔ وہ یہ ہے کہ اب میرے زیادہ عرصہ تک زندہ اور تندرست رہنے میں مدد دے اس غرض سے کہ ہمارے ناظرین جو اپنی زندگی کی گاڑی چلاتے چلا تے تھک گئے ہیں۔ یا جو بہت عرصہ تک زندہ رہنا چاہتے ہیں تاہم وہ بھی آرام و چین سے۔ انکو لازم ہے کہ وہ حفظانِ صحت پر پوری پوری طرح غور کریں۔ جس سے وہ تمام اُن باب کی مداخلت سے جو زندگی کے کم کرنے کا باعث ہوتی ہیں۔ محفوظ رہیں گے اور اپنی قوتوں کو قائم رکھ سکیں گے۔

نوال زندگی کا پہلا نشان دانتوں کا پھٹنا یا گر جانا ہے۔ جس کے سبب باضمہ میں فرق پڑتا لازمی ہو جاتا ہے۔ کیونکہ دانتوں کی عدم موجودگی

وجہ خوراک پوری طرح چبائی نہیں جاسکتی۔ خوراک کے اجزاء کا آپس میں اچھی طرح نہ ملنے سے خوراک اپنی اصلی جوہر کے ساتھ متحدہ میں نہیں ملتی اور پھر دماغ پوری طرح غذا مضمضم نہیں ہوتی۔ جو ہماری طاقت کا اصلی سامان ہے۔ اسلئے جو کچھ بھی ہمیں اس معاملہ میں واجب ہے۔ وہ یہ ہے کہ نہایت دوراندیشی سے ہم اپنے دانتوں کو ادویہ یا دندان ساز کے امداد سے قائم رکھنے کی کوشش کرتے رہیں جس سے ہم عرصہ تک اپنے دانتوں کو ملنے یا گرنے سے بچا سکتے ہیں۔ بعض اوقات ایسا ہوتا ہے کہ دندان ساز یا ادویہ کی ذریعہ سے بھی دانت قائم نہیں رہتے۔ ایسی صورت میں ہمیشہ اسکا خیال رکھنا چاہئے۔ کہ ہر ایک غذا جو ہمارے حلق سے اترے۔ یا چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کٹی ہوئی یا دلی ہوئی ہو اس غذا کو منہ میں ڈالتے ہی خواہ وہ چاول۔ دودھ وغیرہ کسی قسم کی بھی کیوں نہ ہو۔ فوراً نہ نگل لینی چاہئے۔ بلکہ اسکو اپنے منہ میں چند مرتبہ چا لینا چاہئے۔ جس سے لعاب دہن جو غذا کے ماضمہ کا موید ہے۔ اس میں شامل ہو جائے اور منہ میں غذا کو اس عرصہ تک چبانا چاہئے جتنا اُسوقت چبایا جائے جب ہمارے منہ میں دانت ہوتے۔

دوسری خاص تبدیلی ہماری درازی عمر کے زمانہ میں ملاحظہ ہوتی ہے۔ یہ ہے۔ جسم میں چربی بڑھ جاتی ہے۔ جو قیستی سے اُسوقت ظاہر ہوتی ہے۔ جب پٹھوں کی طاقت کم ہونے لگتی ہے۔ یہ تبدیلی ان مباحث میں جو تندرستی کے لئے ضروری ہے۔ محل ہو جاتی ہے۔ اس تبدیلی کا علاج غذا کی طرف خاص غور اور اسکی پوری نگہ رانی کرنے سے اچھی طرح کیا جاسکتا ہے۔ اور اسکے مضر اثرات قواعد حفظان صحت پر عمل درآمد کرنے سے زایل ہو سکتی ہیں۔ زیادہ عمر میں زوال زندگی کا سبب شریان کی نرانی یا بربادی کا باعث ہوتا ہے۔ جس کا سبب بہت کم از کم غائب

نڈا کی بد پر ہیز ہے۔

پٹھوں کی طاقت کا گھٹنا۔ پٹھوں کے ریشہ جات کا از سر نو تیار نہ ہوتے رہنے کا سبب ہے۔ جو ایام ضعیفی میں اعضائے کے سکارٹے میں مدد دینے والے پٹھوں کی تیار ہیں حرف ہوتے رہتے ہیں۔ اور یہ ایک خاص سبب زوال زندگی کا ہے۔ تکلیف دہ حالت جو ابتدا میں اپنی صورت دکھاتی ہے۔ طاقت کا کم ہو جانا ہوتا ہے۔ اور یہ ہی کمی رفتہ رفتہ زیادتی عمر میں خلل انداز ہوتی ہے۔ اور قہرستی سے پٹھوں کے ریشہ جات کی کمی جو ان پٹھوں کی جگہ کام دیتے ہیں۔ جو اپنے اختیار سے کام نہیں کر سکتے۔ اور جس وجہ سے دل کی حالت خراب ہو جاتی ہے اور وہ خون جو اپنے پورے دوران میں تھا۔ اس کے دوران میں ہی آجاتی ہے۔ یہ بالکل ٹھیک ہے۔ کہ ہم دل کی جانچ کر نیکو ذریعہ نہیں رکھ سکتے کہ کسی خاص شخص میں اس قسم کی کمی کس طرح شروع واقعہ ہوئی۔ مگر وہی کسی حد تک اسکی جانچ ہو سکتی ہے۔ یعنی جب آدمی ۶۰ برس کی عمر تک پہنچ جاتا ہے۔ نہ وہ زیادہ بھال سکتا ہے۔ نہ زتبہ یا کسی اور بلند جگہ پر باسانی چڑھ سکتا ہے۔ تھوڑے سے بھاگنے یا بلند جگہ پر چڑھنے سے سانس بھول جاتا ہے۔ اور رفتہ رفتہ جس طرح عمر بڑھتی جاتی ہے۔ اسکی حاجت میں بھی ترقی ہوتی جاتی ہے۔ دل کی یا قابلیت کا دوسرا مضمر نتیجہ ہاتھ اور پیروں کا سرد ہو جانا ہے۔ جس کا سبب محض خون کے دوران میں فرق آجاتا ہے۔ جو اپنی نالیوں میں بہت آہستہ آہستہ دور کرتا ہے جس سے بالآخر یہاں تک نوبت پہنچ جاتی ہے۔ کہ اکثر مقامات میں سو جلتے ہیں۔ جیسا کہ اکثر ضعیف لوگوں کو دیکھا گیا ہے۔ اور جو کسی سیرانی علاج سے بھی فائدہ نہیں اٹھا سکتے۔ یہاں تک کہ انہیں لاکھ کپڑوں میں رکھو۔ مگر گرم ہو ہی نہیں سکتے۔ اسلئے ان سے موقع پر کسی خاص ہنر

کے ذریعہ سے گرمی دنیا ضروری ہوتا ہے۔ موسم سرما میں سن آدمیوں کو جن میں اس قسم کی تمام خرابیوں کی موجودگی شروع ہو گئی ہے۔ مکان میں آگ کے سامنے رہنا چاہئے۔ ان تمام اسباب سے قریب ایک تہائی کے موتیں ہوتی ہیں جبکہ قریب ۱۰ حصہ کے بچار و غیرہ اور باریوں میں موتیں عمل میں آتی ہیں۔ اور جسکی خاص وجہ ان نقصانات کی تلافی کا علم نہ رکھنے یا انکی طرف غور نہ کرنا ہے۔

ایام ضعیفی میں سوائے کپھوں کی سستی کے اصلی گرمی میں بھی فرق آ جاتا ہے۔ جو ایام جوانی میں لاکھوں کپھوں کی متواتر حرکت اور کارمفوضہ انجام دینے سے پیدا ہوتی رہتی ہے۔ اور جسکی وجہ سے خدا اپنے خاص اثر کو تمام جسم میں پھیلاتی رہتی ہے۔ اور ۵۰ یا ۶۰ برس کے بعد رفتہ رفتہ اسکی حرارت قابلیت میں بہت ہی فرق آ جاتا ہے۔ اور جس میں ذوق آ جانے کی وجہ سے انتڑیاں اپنا مفوضہ کام انجام دینا چھوڑ دیتی ہیں۔ یا کم کر دیتی ہیں۔ اور یہ ہی تمام باتیں مل کے ایام ضعیفی میں تکلیف اور مصیبت کا نمونہ بن جاتی ہیں۔ جسم کے مختلف پچھلے اور اعضاء اسکی ناقابلیت جوانی اپنا حصہ انجام دینے میں اسکا علاج اسقدر آسان بھی ہے جسقدر وہ علمی طور سے بعض لوگوں کے نزدیک سخت دشوار معلوم ہوتا ہے۔ ایسا شخص جسکے واسطے یہ تمام تکالیف جمع ہوئے لگیں۔ وہ مثل اسی امیر آدمی کے ہے جسکی دولت گھٹنی شروع ہو جائے۔ اُسکے لئے سوائے اُس علاج کے کہ یا تو اپنا خرچ کم کرے یا اتنی دولت کو بڑھائے۔ اور کچھ نہیں ہو سکتا۔ اسی طرح وہ ضعیف آدمی جسکی آمدنی یعنی کپھوں کی طاقت ترائیل ہونی شروع ہو گئی ہے۔ ایسی اپنی بقیہ دولت کے حدود میں عرصہ تک زندہ رہ سکتے ہیں۔ اور اگر اُسو باقاعدہ صرف کریں۔ تو اس کمی کی حالت میں بھی انہیں عمر کا کافی

نہ کوئی زائد حصہ زائد مل ہی جائیگا۔ لیکن اگر وہ اپنی قوتوں کو اسی طرح صرف کرتے رہے۔ جس طرح وہ ایام جوانی میں صرف کرتے ہیں۔ یا کبھی کم قدر کرتے ہیں۔ ستوا سکی بقیہ موت بھی بہت جلد آئے ہیں خیر باد کہند گی جو اگر اچھی طرح استعمال کیجاتی تلوہ ۲ برس اور کام دے سکتی تھی بلکہ آخری نتیجہ سوائے موت کے کچھ نہ ہوگا۔

ہمیں اب پھر دوبارہ اُن تمام بیماریوں کے متعلق جو تم نے اپنے ناظرین رسالہ نذا کو بتلائی ہیں۔ دُھرائے کی ضرورت نہیں ہے۔ مگر تاہم ہم یہ ضرور کہیں گے۔ کہ ایام ضعیفی میں ملیں غذا کا استعمال کرنا۔ اور اپنی اندریوں کی شستی سے خبردار رہنا نہایت ضروری ہے۔ منجملہ اور تمام اعضا و ریشہ کے جگر بھی ایسی چیز ہے۔ جسکی غور و برداشت بھی لازمی ہے اور جس طرح اور تمام غفلتوں کا ایام ضعیفی میں خرابا بتیو جھکتا پڑتا ہے اسی طرح جگر کی طرف سے بھی چشم پوشی کرنا وہی برے نتائج پیدا کرتا ہے۔

بعض اوقات دست بدست اور بعض اوقات کسی قدر دیر سے پیٹھ کی قوت کا زائل شدہ آدمی کو دماغی اور ذہنی قوتوں کی خرابی کے اثرات محسوس ہونے لگتے ہیں۔ مزاج بدلتا ہے اور بیسیول خرابیاں پیدا ہونی شروع ہو جاتی ہیں۔ یہ تبدیلیاں بہت آہستہ آہستہ ہوتی ہیں۔ بعض اوقات یہ اثر بالکل ابتدا میں معلوم نہیں ہوتے۔ اور اُن کو کوکل پر جو اس معاملہ سے بالکل بے خبر رہتے ہیں۔ فوراً آو باقی ہیں۔ ایسے تمام اثرات پیشتر اس کے کہ وہ ظاہری آنکھوں سے دیکھے جاسکتے ہوں۔ ایک غور کرنے والے آدمی کو فوراً معلوم ہو جاتے ہیں۔ اس میں کچھ شک نہیں۔ ان تمام حالتوں میں زندگی زیادہ ہو سکتی ہے۔ اگر اُن کے واقعات اُن کے اثرات پر بخوبی غور کیا جائے۔ خصوصاً یادداشت کی خرابی سے بچنے کی قوت یا دماغی نعت کرنے سے عاجز ہونا وغیرہ۔ یہ تمام ابتدائی لپٹ

میں تھوڑی دیر ہی میں غور کرنا ناپیدہ دے سکتا ہے یا اس قسم کے تمام
 اثرات کا ظاہر ہونا گویا اُن کے لئے زوال زندگی کا نوٹس دیا جاتا ہے۔
 اگر اس خطرناک نوٹس کی کچھ پرواہ نہ کی جائے۔ جب عام طور سے دیکھا جا
 رہا ہے۔ وہ زمانہ جس میں اس نوٹس کا لفافہ ہوگا۔ بہت جلد آ جاتا ہے
 اور ذہنی اور روحانی قوت قطعی برباد ہو جاتی ہے۔ اور جو قاطع درازی عمر
 ہونے سے علاوہ باقی ماندہ حصہ عمر کو وبال بنا دیتا ہے۔ اور یہ سب نہیں
 کہ اُس شخص کو ہی بقیہ زندگی وبال ہو جائے۔ جو اس عہد کا متکبر
 ہوا ہے۔ بلکہ اُس کے دوست۔ احباب وغیرہ کا بھی اُس سے دمِ ناک
 میں آ جاتا ہے۔ فقط



تمام شد

دین و اخراجیہ درویش کے چکر میں کیا قیمت پر بیعت ہو

[illegible]

